**Vorwort** **02**

**Gesellschaft und Leben** **04**

Aktuell 04
Energie / Wohnen 05
Migration und Einbürgerung 05
Recht 06
Rhetorik - Kommunikation 07
Persönlichkeitsbildung 08
Heimat- und Kulturgeschichte 08
Länderkunde/Dia-Vorträge/Reiseberichte 10

**Kultur - Gestalten - Freizeit** **11**

Kunst und Künstler 11
Literatur - Schreiben 12
Musik 12
Zeichnen und Malen 14
Stoffdruck 18
Mode und Kosmetik 18
Goldschmiedetechnik 19
Töpfern und Modellieren 19
Kreatives Gestalten - Werken 20
Hobby - Freizeit 21
Sicherheit im Straßenverkehr 22
Fotografie 23
Garten 24
Haustiere 24

**Gesundheit - Bewegung - Ernährung** **25**

Allgemeine Gesundheitskurse 25
Autogenes Training - Yoga - Entspannung 26
Wirbelsäulen(schonende) Gymnastik 32
Osteoporose 34
Sauna 34
Aqua-Fitness 34
Walking - Nordic Walking 36
Schwimmen, Gymnastik und Fitness 37
Body-Power und Sport 41
Tanz 46
Ernährung 49
Kreative Küche und Spezialitäten 49
Weinseminare 51

**Sprachen** **53**

Deutsch als Fremdsprache 53
Englisch 53
Französisch 57
Italienisch 59
Spanisch 59
Chinesisch 61
Dänisch 61
Niederländisch 61
Norwegisch 62
Portugiesisch 62
Schwedisch 62

**Beruf - EDV** **63**

Beruf 63
Tastschreiben am Computer 63
Computer-Welt für Kinder 65
PC - Einführung und Bedienung 65
Notebook-Einführung 66
Word 66
Excel 66
PowerPoint 67
Microsoft Office 67
Web-Design 67
Bildbearbeitung 67
Digitale Fotografie 68

**Opernfahrten-Tagesfahrten-Studienfahrten** **69**

Opernfahrten 69
Museumsfahrten 70
Tagesfahrten 70
Studienreisen 2013 72
Studienreisen 2014 74

**Anmelde- und Teilnahmehinweise** **78**

**Schlagwortverzeichnis** **79**

**Sehr geehrte Leser des VHS-Heftes,**

in diesem Heft finden Sie Angebote für den Zeitraum September bis Dezember 2013. Viele Angebote sind neu, bitte schauen Sie auf unsere Neuheiten-Seite 42.

Täglich neu stellen wir, das VHS-Team, uns 3 Fragen:
1. Mit wem können wir so kooperieren, dass Sie in Ascheberg, Lüdinghausen, Nordkirchen, Olfen und Senden ein Programm vorfinden, das zu Ihnen und Ihrer Gemeinde passt?
2. Wie wird sich das Lernen verändern?
3. Wo möchten unsere Kunden - also Sie - uns finden?

- Wir kooperieren mit Institutionen, Bildungsträgern, Schulen, Geschäften vor Ort: In Olfen starten wir eine Kooperation mit dem Kunst- und Kulturverein KUK. Im schönen Ambiente des Olfoniums wird unsere Kursleiterin Mechtild Beike Künstler-Paare vorstellen (S. 11). In Nordkirchen haben wir mit ESF-Mitteln in der Gesamtschule Tastschreibkurse finanziert, jetzt steht das Thema Inklusion auf der Tagesordnung. In Ascheberg hat der erste Termin der Reihe VHS am Abend stattgefunden - gar nicht denkbar ohne die tatkräftige Unterstützung von Ascheberg Touristik und Pro Ascheberg. Auch in Herbern soll die Reihe bald starten, die spannende Referenten vor Ort in Geschäften erzählen lässt - aus ihrem Leben, ihrem Beruf, von ihrem ausgefallenen Hobby. In Lüdinghausen haben wir mit dem Weizsäcker-Berufskolleg einen Europa-Tag veranstaltet. Was toll ist: Ein Vorschlag aus Lüdinghausen hält sich in Konkurrenz zu Vorschlägen aus deutschlandweit rund 80 Städten seit Wochen auf Platz 1 (Bericht S. 40). In Senden wollen wir am 20. November mit Bildungsträgern, Vereinen und Institutionen vor Ort ein bedeutendes Thema anfassen: Der Schutz von Kindern gegen sexuelle Übergriffe. Außerdem sind wir am Kulturrucksack beteiligt, der von einer VHS-Referentin filmisch begleitet wird.
- Die Zukunft des Lernens wird sich verändern - zweifellos. Immer mehr Menschen wollen im Netz Elemente aus Kursen wiederfinden: Fotos, Zeitungsartikel, Video-links, Aufgaben, vertiefendes Material. Dem tragen wir Rechnung mit Moodle. Das frei zugängliche Lern-Managementsystem, das in über 200 Ländern weltweit in 7 Millionen Kursen erprobt ist, soll die Ära des "Blended Learning" bei uns einläuten: Heimlich, still und leise startete bei uns im Juni der erste Moodle-begleitete Kurs. Die Teilnehmer sind zufrieden, wir sind es auch. Weitere Kursleiter werden folgen, um im Passwort-geschützten Bereich Kochrezepte vorzufinden, Fotos digital zu bearbeiten, Audio-Sequenzen auf Englisch und Spanisch abzuhören und sich zwischen den Kursterminen mit dem Kurs zu beschäftigen: Zu der Uhrzeit und an dem Ort, der ihnen gefällt.
- Immer mehr Menschen im VHS-Kreis möchten uns im Internet finden - das gilt für die Jüngeren zwischen 16 und 30, aber auch alle anderen. Daher haben wir eine Präsenz in Facebook, eine sogenannte Fanpage, auf der Sie kleine Meldungen und Fotos über uns und unsere Arbeit finden. Zusätzlich finden Sie auf unserer Homepage in der Rubrik "VHS multimedial" kurze Videos, in denen unsere Kursleitenden sich vorstellen. Das erleichtert die Entscheidung: Ist dieser Kursleiter, diese Kursleiterin jemand, mit dem ich gerne lernen möchte?

Und mit wem kooperieren wir noch? Wir sind vernetzt mit rund 50 VHSn im deutschsprachigen Raum, darunter Flensburg, Hamburg, Herford, Karlsruhe, München, Wien: Hier zeigen uns die Kollegen an den großen Volkshochschulen, wo der Trend beim Lernen hingeht, sie teilen ihre Ideen mit uns und vernetzen sich auf gemeinsamen Plattformen. Damit wir hier vor Ort im Kreis Coesfeld unser Angebot aktuell und frisch halten.

Beste Grüße von

Chr. Hantel

Dr. Christoph Hantel
VHS-Leiter

FernUniversität in Hagen

**Die FernUniversität in Hagen ist eine Hochschule des Landes Nordrhein-Westfalen und mit über 80.000 Studierenden zurzeit die größte Universität Deutschlands. Sie ist die einzige staatliche Fernuniversität im deutschsprachigen Europa und bietet Bachelor- und Masterstudiengänge sowie wissenschaftliche Weiterbildung an. Das besondere Studiensystem in Form von Studienbriefen, virtuellem Arbeitsplatz und mentorieller Betreuung (in den Regional- und Studienzentren) ermöglicht es, unter Berücksichtigung jeweils eigener Gegebenheiten, z. B. parallel zu Ausbildung, Beruf, Familienzeit auch in Teilzeit zu studieren. Sie ist eine echte Alternative zur Präsenzuniversität – vor allem für Berufstätige und alle, die sich aufgrund persönlicher Gegebenheiten nicht an feste Vorlesungs- und Seminarzeiten halten können.**
**Die Stadt Lüdinghausen und die FernUniversität in Hagen unterhalten eine Informations- und Servicestelle in der Volkshochschule Lüdinghausen. Sie ist ein wichtiges Bindeglied zwischen den Interessenten/Studierenden und der Zentrale in Hagen.**

**21000 L**
## Tag der Einzelberatung
Barbara Thesing, Leiterin des Regionalzentrums
Donnerstag, 19.09.2013 11:00-16:00 Uhr

Wer mitten im Leben steht, studieren möchte neben Ausbildung oder Beruf, ist bei der FernUniversität in Hagen richtig. Doch: Wie funktioniert ein Fernstudium? Ist das Fernstudium eine Alternative für mich? Um Antworten auf diese oder weitere Fragen zu finden, können Interessierte sich an diesem Tag und individuell über die Möglichkeit eines Fernstudiums informieren und beraten lassen.

**21002 L**
## Berufsbegleitend studieren
**Das Studium an der FernUniversität in Hagen**
Barbara Köhne, Studienberaterin
Do., 28.11.2013, 19:00-21:00 Uhr

Die FernUniversität in Hagen bietet Bachelor-
in den Fakultäten Wirtschaftswissenschaft, Mathematik, Informati Kultur- und Sozialwissenschaften sowie Rechtswissenschaften an. Während die Bachelorstudiengänge ein intensives Grundlagenstudium mit unterschiedlichen Schwerpunkten und dem ersten akademischen Abschluss vermitteln, bieten Masterstudiengä
Kenntnisse weiter zu vertiefen, sich weiter beruflich zu spezialisieren und den beruflichen Aufstieg oder eine wissenschaftliche Karriere via Promotion voran zu treiben.
Nach dem Vortrag bietet sich Gelegenheit, auf individuelle Fragen einzugehen.

**21001 L**
## Abitur und dann?
**Studieren an der FernUniversität in Hagen**
Barbara Köhne, Studienberaterin
Mi., 09.10.2013, 19:00-21:00 Uhr

Was passiert angesichts des doppelten Abiturjahrgangs 2013 an den Hochschulen? Wo kann ich was studieren und bekomme ich tatsächlich den gewünschten Studienplatz? Welche Alternativen sind denkbar? Entscheide ich mich für ein Studium oder doch erst eine Berufsausbildung? Das sind Fragen, die Oberstufenschülerinnen und -schüler zum Ende ihrer schulischen Laufbahn beschäftigen.
Ein Fernstudium an der FernUniversität in Hagen, staatliche Hochschule des Landes NRW, wird in der Regel nicht als erste Studienmöglichkeit erkannt, kann aber durchaus eine sinnvolle Alternative bieten als

- Studium neben einer Berufsausbildung
- Brücke ins Präsenzstudium
- Alternative zu einem Präsenzstudium oder auch als
- Studium parallel zu einem Berufspraktikum, sozialen Jahr oder auch während eines Auslandsaufenthalts

Nach dem Vortrag bietet sich Gelegenheit, auf individuelle Fragen einzugehen.

**Eine vorherige Anmeldung ist jeweils erforderlich!**
Die Veranstaltungen sind **gebührenfrei** und finden statt in **Lüdinghausen, Bauhaus der Burg Lüdinghausen, Amthaus 12**.

## Studium für Berufstätige!

**Informationszentrum der HFH in Lüdinghausen**

Die gemeinnützige Hamburger Fern-Hochschule (HFH) ist mit rund 10.000 immatrikulierten Hochschulstudenten einer der größten privaten staatlich anerkannten Hochschulen im deutschsprachigen Raum. Träger sind u.a. die DAA-Stiftung Bildung und Beruf und das Essener DAA-Technikum. In bundesweit über 40 Studienzentren können die Studierenden an den Präsenzveranstaltungen teilnehmen bzw. Klausuren ablegen. Die HFH bietet berufsbegleitende Studiengänge in den Bereichen Wirtschaft, Technik und Gesundheit sowie Zertifikatsstudiengänge an

Die Hamburger Fern-Hochschule hat in Lüdinghausen ein Informationszentrum zum Studium für Berufstätige eingerichtet. In Lüdinghausen finden in diesem Zusammenhang regelmäßig Informationsveranstaltungen sowie Mathematikkurse zur Vorbereitung auf ein mögliches Studium statt. Das Informationszentrum ist an den Werktagen in der Zeit von 09:00 – 16:00 Uhr unter folgender Telefonnummer erreichbar: 02591 926-500.

Für Interessierte finden in **Lüdinghausen, im Bauhaus der Burg, Amthaus 12** im 2. Halbjahr 2013 **Informationsveranstaltungen** zu folgenden Terminen statt:

**Donnerstag, 10.10.2013, 17:30 Uhr** (21003 L)

Das HFH-Informationszentrum informiert über die berufsbegleitenden Bachelor-Studiengänge „**Betriebswirtschaft**“, „**Wirtschaftsingenieurwesen**“ und „**Facility Management**“, über die **Aufbaustudiengänge** Technik“ bzw. „Wirtschaft“ sowie diverse Zertifikatsstudiengänge

Information, Beratung und Anmeldung:
Hamburger Fern-Hochschule
Herr Teltrop
E-Mail: klaus.teltrop@hamburger-fh.de
Tel. 02591 926-500

## Mathegrundlagen für das Hochschulstudium

## Online Kurs

Auch wenn Mathematik in der Schule nicht zu Ihren Lieblingsfächern zählte – für viele Weiterbildungen im betriebswirtschaftlichen und technischen Bereich sind mathematische Kenntnisse Pflicht. Haben Sie hier Wissenslücken oder möchten Sie Kenntnisse auffrischen und dabei mit Spaß und flexibe lernen? Der Mathe-Online-Kurs könnte dann für Sie genau richtig sein. Sie lernen von zu Hause nur mit Internetanschluss und einem Standardbrowser (z. B. Firefox). Sie lernen in einem virtuellen Klassenraum zusammen mit Klassenkameraden unterstützt von Ihrem Tutor.

Auf der Lernplattform im Internet finden Sie

- **Videokonferenzen:** Echtzeitkonferenz mit Zusammenfassung wesentlicher Lerninhalte, Vorstellung typischer Aufgaben, Besprechung von Aufgaben aus dem Forum
- **Lernskripte:** Darstellung der Inhalte, Lehrbeispiele, Übungsaufgaben mit Lösungen
- **Lernvideos:** Zu jedem Thema werden ausgewählte Aufgaben erklärt und vorgerechnet
- **Onlinetests:** Selbsttests zur Feststellung des Lernfortschritts mit unmittelbarer Ergebnismitteilung
- **Kommunikationsbereich:** Betreutes Forum zur Diskussion von Fachfragen
-

Können wir mit Ihnen rechnen? Der nächste Online-Kurs „Mathematik I“ fi - det in der Zeit vom 23.09. - 27.09.2013 statt. Die Videokonferenzen sind jeweils abends von 19:00 – 20:00 Uhr. Inhalte für diesen Kurs sind: Grundrechenarten mit Zahlen und Buchstaben, Klammerrechnung, Faktorisieren, Binomische Formeln, Bruchrechnung, lineare Gleichungen.

Die Anmeldung erfolgt online unter www.xhochn.de
Kursgebühr: 50,- €

*(Die technischen Voraussetzungen für den Internetzugang müssen Sie bereitstellen. Telefon- und Onlinekosten sind in den Gebühren nicht enthalten.)*

# Aktuell

**21010 S**

**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-
Ring 13

## Alternative Finanzierungsmodelle für soziale Projekte

Marina Bänke
Fr., 08.11.2013, 15:00-16:30 Uhr
Gebühr: 30,00 € - Keine Ermäßigung.
Höchstteilnehmerzahl: 12

Crowdfunding, Online-Spenden, systematische Spendenakquise durch Freundeskreise, Mikrospenden und vieles mehr - immer populärer werden neue Modelle der (Ko)Finanzierung von kulturellen und sozialen Projektvorhaben insbesondere mit Kindern und Jugendlichen. Die Veranstaltung bietet praxisorientiert einen Überblick für die verschiedenen Möglichkeiten, Literaturempfehlungen sowie Tipps, was bei der Nutzung solcher Finanzierungsmodelle zu beachten ist und welche Vor- und Nachteile sie mit sich bringen können.
Das Angebot richtet sich an haupt- und ehrenamtliche Betreuer von Kinder- und Jugendgruppen, pädagogische Kräfte wie Mitarbeiter auf der Verwaltungs- und Managementebene der (gemeinnützigen) Vereine, der (freien) Träger der Kinder- und Jugendhilfe, der schulischen Einrichtungen sowie an alle Interessierten, die sich mit der Beschaffung von zusätzlichen Projekt- und Fördermitteln bereits beschäftigen oder erst beschäftigen werden.

**21011 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Rheinsberg

### Kleine Schreibwerkstatt
**für Förderanträge und Spendenbriefe**
Marina Bänke
Fr., 22.11.2013, 15:00-18:00 Uhr
Gebühr: 30,00 € - Keine Ermäßigung.
Höchstteilnehmerzahl: 12

Institutionen und Menschen spenden dann, wenn sie das Gefühl bekommen, dass sie damit etwas bewegen und verändern können. Doch wie spricht man sie an? Welchen Sprachstil wählt man? Wie baut man solche Anschreiben auf und wie lang sollen sie sein? Was kann man den potenziellen Spendern als Gegenleistung anbieten und wie findet man sie überhaupt? Mit all diesen Fragen beschäftigen sich die Teilnehmer/innen des Workshops. Im ersten Schritt geht es um formlose Förderanträge. Denn oft bieten öffentliche oder private Geldgeber keine Antragsformulare zum Ausfüllen an, sondern es heißt: die Anträge können formlos eingereicht werden. Was das bedeutet und wie so ein Antrag aufgebaut wird, erfahren die Teilnehmer/innen im ersten Teil des Workshops. Anschließend werden in Kleingruppen Spendenbriefe für eigene kleine Projekte verfasst.
Das Angebot richtet sich an haupt- und ehrenamtliche Betreuer von Kinder- und Jugendgruppen, pädagogische Kräfte wie Mitarbeiter auf der Verwaltungs- und Managementebene der (gemeinnützigen) Vereine, der (freien) Träger der Kinder- und Jugendhilfe, der schulischen Einrichtungen sowie an alle Interessierten, die sich mit der Beschaffung von zusätzlichen Projekt- und Fördermitteln bereits beschäftigen oder erst beschäftigen werden.

**21012 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

**"Fundraising für Anfänger"**
### Eigenes Projekt erfolgreich finanzieren
**Grundlagen der Antragstellung und Mittelakquise**
Marina Bänke
2 x freitags, 16:00-19:00 Uhr
Beginn: Fr., 29.11.2013
Gebühr: 80,00 € - Keine Ermäßigung.
Höchstteilnehmerzahl: 12

Wo und wie bekommt man Fördermittel für eine gute Idee oder eigenes Projekt mit Kindern und Jugendlichen? Ob Ferienfreizeitangebot, eine Tanz- oder Theater-AG im Ganztag, ein Schulprojekt zum Thema Mobbing- und Gewaltprävention, eine Radioredaktion oder Film-AG im außerschulischen Bereich - spätestens wenn es um die Frage der Finanzierung geht, stoßen die Projektideen oft an ihre Grenzen und können nicht realisiert werden.

Genau hier setzt der zweitägige Workshop an. Sehr praxisnah mit Tipps und konkreten Hilfestellungen aus eigener Praxis vermittelt die Dozentin die Grundlagen der Antragstellung und Mittelakquise.

Am ersten Workshop-Tag werden Grundlagen der Fördermöglichkeiten im Kinder- und Jugendbereich mit folgenden thematischen Schwerpunkten behandelt:

- öffentliche und private Mittel (Welche "Töpfe" gibt es? ausgewählte Beispiele)
- themen- und zielgruppenorientierte Förderung (Wo und wofür bekommt man Geld?)
- Antragsformen und -aufbau
- Kosten- und Finanzierungsplan, Eigenanteil

Von der Idee bis zur Konzeptentwicklung und Antragstellung - im zweiten Teil des Workshops geht es um eigene konkrete Projektideen, die die Teilnehmenden mitbringen können. In der Gruppe werden diese auf Fördertauglichkeit überprüft sowie Anregungen und Optimierungsvorschläge gemeinsam erarbeitet.

Das Angebot richtet sich an pädagogische Kräfte sowie Mitarbeiter auf der Verwaltungs- und Managementebene der (gemeinnützigen) Vereine, der (freien) Träger der Kinder- und Jugendhilfe, der schulischen Einrichtungen sowie an alle Interessierten, die sich mit der Beschaffung von zusätzlichen Projekt- und Fördermitteln bereits beschäftigen oder erst beschäftigen werden.

Die Anzahl der Teilnehmer/innen ist auf max. 10 Teilnehmer/innen begrenzt, so dass möglichst optimal und individuell auf konkrete Einrichtungen und Projektideen eingegangen werden kann. Die Teilnehmer/innen werden gebeten, folgende Informationen im Vorfeld (per E-Mail an VHS-Leiter Dr. Christoph Hantel: vhs-hantel@stadt-luedinghausen.de) zur Verfügung zu stellen: Art der Einrichtung, welche Erfahrungen in der Mittelakquise sind bereits vorhanden, ggf. aktueller Förderbedarf für konkrete Ideen oder geplante Projekte. Auf Wunsch der Teilnehmer/innen können weitere Themen integriert werden (auch diesbezüglich bitte Informationen im Vorfeld). Die Teilnehmenden sollten etwas Zeit zur Vertiefung auch zwischen den beiden Workshopblöcken einkalkulieren.

Die Dozentin ist Fachbereichsleiterin "Kultur- und Medienpädagogik" im Bürgerhaus Bennohaus. Sie hat langjährige Erfahrung im Bereich der Mittelakquise und ist für die erfolgreiche Finanzierung von bis zu 15 Projekten jährlich verantwortlich.

## Energie / Wohnen

**21013 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### Womit heizt man heute
**unterschiedliche Heizsysteme im Vergleich**
Werner van den Berg
Do., 17.10.2013, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 7,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20

Für viele alte Schätzchen zeigt der Schornsteinfeger zurzeit die rote Karte! Doch welche Heizung und welche Warmwasserbereitung ist bei Erneuerung oder Neubau sinnvoll, weil: sicher, sauber, sparsam und kostengünstig? Bauherren stehen vor einem fast unüberschaubaren Angebot an Heizsystemen, denn es kann zwischen Gas, Öl, Holzpellets oder Erdwärme als Energieträger gewählt werden. Damit sich Bauherren zu ihren Heizungsfragen und insbesondere bei Holzpelletheizung und Wärmepumpentechnik grundlegend orientieren können, bieten wir diese Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Energieagentur NRW und einem sachkundigen Referenten an.

**21014 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### Man baut nur einmal
**- dann aber richtig -**
Werner van den Berg
Do., 14.11.2013, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 7,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20

Wer sich traut, der baut und will möglichst viel - richtig machen! Also: Baukosten runter, langfristige Energiekosten runter, Qualität rauf und damit den gesetzlichen Standards der Energieeinsparverordnung genügen. Wie man das mit durchdachter Planung unter einen Hut bekommen kann, vermittelt dieser praxisorientierte Vortrag, bei dem auch viel Raum für Ihre Fragen sein wird.
Ein Pflichtkurs für Bauwillige: Ob schlüsselfertig mit einem Bauträger oder individuell mit Architekten bauen - das erlangte Bauwissen zahlt sich auf jeden Fall aus.

## Migration und Einbürgerung

**21015 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### Einbürgerungstest
Peter Zellin
Sa., 05.10.2013, 9:00-10:00 Uhr
Gebühr: 25,00 € - Keine Ermäßigung!
Höchstteilnehmerzahl: 15
Anmeldeschluss: 12.09.2013
Setzen Sie sich für die Anmeldung zum Einbürgerungstest bitte mit der VHS in Verbindung, Tel. 02591 926-345.

Der VHS-Kreis ist anerkannt, im Auftrag des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) den seit dem 01.09.2008 gesetzlich vorgeschriebenen Einbürgerungstest für Einbürgerungsbewerber durchzuführen. Darin werden Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in der Bundesrepublik Deutschland nachgewiesen.

SCHMIDT • VESPER
RECHTSANWÄLTE • NOTAR • FACHANWALT
Wolfsberger Str. 7 • 59348 Lüdinghausen
Tel: 0 25 91 • 7 99 59 - 0
www.schmidt-anwälte.de

## Recht

**21016 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-
Ring 13

### Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht

Sabina Bröskamp
Di., 01.10.2013, 10:00-11:30 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass er wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln kann. Wer in solchen Fällen "für Sie" handeln darf und welche Vorsorge getroffen werden kann ist Inhalt dieser Veranstaltung.

**21017 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-
Ring 13

### Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht

Sabina Bröskamp
Di., 12.11.2013, 19:30-21:00 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20

Kursbeschreibung s. Nr. 21016 S.

**21018 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### Pflegefall - was tun?
**Ein Leitfaden zur Lösung rechtlicher Probleme**

Markus Karpinski
Do., 07.11.2013, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 25

Die Pflegebedürftigkeit ist eine Herausforderung für jede Familie. Zu den mannigfaltigen täglichen Hilfestellungen für den Pflegebedürftigen treten Fragen der Finanzierung und rechtliche Fragen hinzu. Der Vortrag klärt daher eingehend, wann Kinder für die Pflege ihrer Eltern zahlen müssen und welche Rechte und Pflichten in der Pflegeversicherung bestehen. Folgende Fragen werden beantwortet: Muss ich für meine Eltern zahlen? Wie viel meines Einkommens darf ich für meinen eigenen Bedarf behalten? Kann ich Schuldzinsen und Beiträge zu einer freiwilligen Altersvorsorge absetzen? Wie wird berücksichtigt, dass ich einen Ehegatten und Kinder zu versorgen habe? Welche Teile meines Vermögens muss ich für den Unterhalt meiner Eltern einsetzen? Schonvermögen, Schwiegerkind unterhaltspflichtig?, Rückgabe von Geschenken, Wert des Wohnrechts, Sterbegeldversicherungen/Bestattungsvorsorgeverträge etc. Was sind die Voraussetzungen für eine Einstufung in die Pflegeversicherung? Was kann man tun, wenn die Pflegeversicherung einen Antrag auf Einstufung oder Höherstufung verweigert? Wie trägt die Pflegeversicherung zur Altersvorsorge betreuender Angehöriger bei? Diese rechtlichen Themen werden anhand von praktischen Fällen so veranschaulicht, dass sie für jedermann leicht nachvollziehbar sind. Das Seminar gibt so eine wichtige Hilfe im Umgang mit der Pflegeversicherung, dem Medizinischen Dienst und dem Sozialamt.
Referent ist Herr Rechtsanwalt Karpinski, dessen Kanzlei auf die Rechtsbereiche rund um die Pflegebedürftigkeit spezialisiert ist.

**21019 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Bürgerforum

**Erben und Vererben**
### Testament und Erbfolge

Dierk Straeter
Mi., 13.11.2013, 18:30-20:45 Uhr
Gebühr: 7,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, ein Testament zu machen? Neben praktischen Fragen zur richtigen Abfassung eines Testaments wird in verständlicher Form die Erbfolge erläutert mit den sich daraus ergebenden Pflichtteilen bzw. Ansprüchen der Erben. Erörtert wird auch, welche Kosten bei einem notariellen Testament entstehen, wie sich die Erbschaftssteuer auswirkt und wie diese zu umgehen ist. Alle Teilnehmer bekommen ein zusammenfassendes Skript von dem Dozenten, in dem die angesprochenen Fragen mit Graphiken noch einmal erläutert werden. Für Rückfragen steht der Dozent unter der Telefonnummer 0251 48449657 zur Verfügung.

**21020 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-
Ring 13

### Erbrecht und Testament

Sabina Bröskamp
2 x montags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn: Mo., 04.11.2013
Gebühr: 9,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 18

Eins vorab: Dies ist nicht ein Angebot ausschließlich für Senioren. Die Fragen "Was geschieht mit meinem Vermögen nach dem Tod?" und "Inwieweit kann ich die Erbfolge durch ein Testament selbst bestimmen?" betreffen letztlich jeden in jedem Alter. In leicht verständlicher Form soll in die Grundbegriffe des Familien- und Erbrechts eingeführt werden. Behandelt werden die gesetzliche Erbfolge, Testament und Erbvertrag, das Pflichtteilrecht, das Vermächtnis, Rechte und Ansprüche der Erben.

### Einkommensteuer - verständlich für jedermann

Sitzen Sie auch alljährlich grübelnd über ihrer Steuererklärung und werden das Gefühl nicht los, dass Sie nicht alles richtig eintragen? Oder schieben Sie Ihre Steuererklärung schon lange vor sich her?
Ärgern Sie sich auch darüber, dass die großen Konzerne durch geschickte Steuergestaltung und Ausnutzen von Steuerschlupflöchern große Summen an Steuern einsparen können, während der „einfache Bürger“ aus Unwissenheit zu viel zahlt?
Dann sollten Sie sich diese Termine vormerken!
Diese Vortragsreihe richtet sich insbesondere an Arbeitnehmer, Rentner, Auszubildende und Studenten, die Ihre Scheu vor der (ersten) Steuererklärung verlieren möchten und keinen Cent verschenken wollen.
Verständlicherweise kann diese Vortragsreihe keine individuelle Steuerberatung ersetzen und Sie werden auch nicht mit Ihrer fertig ausgefüllten Steuererklärung nach Hause gehen.
Aber sicherlich werden Sie den einen oder anderen Steuertipp mitnehmen und Ihre grundsätzliche Angst vor dem Thema „Steuern“ abbauen können.
An vier Abenden werden jeweils Themenschwerpunkte gesetzt, die unterschiedliche Personengruppen betreffen. Natürlich können an einem Abend nicht sämtliche Steuersparpotentiale besprochen werden und in der kurzen Zeit werden Sie auch nicht zum Steuerexperten. Aber Sie werden einen Überblick über die wichtigsten Begriffe und Vorschriften erhalten.

**21021 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Themenserie: Einkommensteuer verständlich für jedermann**
### Die Einkommensteuererklärung
**und die Kommunikation mit dem Finanzamt**

Linda Heitkamp
Di., 17.09.2013, 18:00-21:00 Uhr
Gebühr: 28,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Wer muss, wer kann, wer sollte überhaupt eine Einkommensteuererklärung abgeben? Was ist ELSTAM? Was ist ELSTER? Woher bekomme ich die notwendigen Informationen? Welche Möglichkeiten habe ich, wenn bereits ein Bescheid vorliegt? Einspruch, Aussetzung der Vollziehung, Stundung, was für Möglichkeiten habe ich?

**Linda Heitkamp**
Steuerberatung

**21022 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Bürgerforum

**Themenserie: Einkommensteuer verständlich für jedermann**
### Ehe, Kinder und Familie

Linda Heitkamp
Mi., 09.10.2013, 18:00-21:00 Uhr
Gebühr: 28,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Was gilt es beispielsweise zu beachten bei Heirat, Trennung und Scheidung? Kinder in der Steuererklärung, Besonderheiten bei Patchwork-Familien und eingetragenen Lebenspartnerschaften, Elterngeld und Progressionsvorbehalt, was bedeutet das?

**21023 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-
Ring 13

**Themenserie: Einkommensteuer verständlich für jedermann**
### Ausbildung und Beruf

Linda Heitkamp
Di., 12.11.2013, 18:00-21:00 Uhr
Gebühr: 28,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Arbeitnehmer-Pauschbetrag, Werbungskosten, aktuelle Rechtsprechung im Bereich regelmäßige Arbeitsstätte, Fahrten Wohnung-Arbeit, doppelte Haushaltsführung, Ausbildungs- und Fortbildungskosten, Verlustvortrag bei Kosten der (Zweit-)Ausbildung, was gilt es dabei zu beachten?

**21024 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Themenserie: Einkommensteuer verständlich für jedermann**
### Renten und Pensionen

Linda Heitkamp
Di., 10.12.2013, 18:00-21:00 Uhr
Gebühr: 28,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Neue Besteuerung seit 2005, Alterseinkünftegesetz, was bedeutet das für Sie? Rentner im Visier der Finanzämter, welche Unterlagen werden für die Steuererklärung benötigt, welche Daten bekommt das Finanzamt automatisch mitgeteilt? Was kann man als Rentner steuermindernd geltend machen?

## Rhetorik - Kommunikation

**21025 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### Verhandeln, diskutieren, argumentieren

Karsten Zingsheim
Sa., 28.09.2013, 10:00-14:00 Uhr
Gebühr: 15,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20

Sie lernen Gespräche überzeugend zu gestalten und zu leiten. Dazu gehört das Training einer guten Argumentationstechnik, der sachliche Umgang mit Argumenten, Gegenargumenten und Einwänden sowie die Fähigkeit zuzuhören. Zusätzlich wird der Unterschied zwischen klärenden Gesprächen, Diskussionen und Verhandlungen in praktischen Übungen vermittelt, um das eigene Gesprächsverhalten überprüfen und verbessern zu können. Auch die Funktion eines Gesprächsleiters, der Einsatz von Mimik und Gestik, Verhandlungsstrategien sowie die Abwehr von unfairen rhetorischen Angriffen sind Gegenstand dieses Seminars.

- im beruflichen Alltag überzeugend argumentieren lernen
- sich selbst sicher in eine Diskussion einbringen können
- aktives Zuhören und das Anwenden von Argumentationstechnik beherrschen und lernen
- körpersprachliche Signale erkennen und einsetzen
- das eigene Gesprächsverhalten analysieren können
- Diskussionen und Verhandlungen zielgerichtet vorbereiten
- durchführen und strukturieren lernen
- Verhandlungsstrategien anwenden können
- Verunsicherungen in Form von Killerphrasen und rhetorischen Strategien - erkennen und abwehren lernen.

**21026 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-
Ring 13

### Wirksam vortragen

Karsten Zingsheim
Mo., 21.10.2013, 19:00-21:15 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 18

Das Seminar wirksam vortragen hat das Ziel die persönliche und inhaltliche Darstellung der Teilnehmer in jeder Situation zu verbessern. Daher werden zunächst die Grundlagen des Sprechens, der Körpersprache und des Vortrages erläutert, um den Redner die nötige Selbstsicherheit zu vermitteln. Es folgen Übungen zum Rede- und Vortrags-Aufbau, an deren Ende die frei gehaltene Rede steht.

- Erlernen der richtigen Atemtechnik
- Leseübungen, um Fehler beim Sprechen zu vermeiden
- körpersprachliche Präsentation der eigenen Stärken und Schwächen
- Umgang mit Lampenfieber
- Strukturierung von Wortbeiträgen mithilfe eines Stichwortzettels
- Spontanvorträge und Kurzreden halten.

**21027 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Bürgerforum

### Kampfrhetorik
**im Privatleben, in der Geschäftswelt und in der Schule**

Dierk Straeter
Sa., 16.11.2013, 9:00-17:00 Uhr
Gebühr: 25,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

Der Kurs soll aufzeigen, wie man in Konfliktsituationen, z. B. im Beruf, die Oberhand bewahren und sich durchsetzen kann. Neben den Anwendungsmöglichkeiten wird in dem Kurs aber auch die Abwehrmöglichkeit von unfairen verbalen Attacken aufgezeigt. Durch praktische Übungen soll das Vermittelte so gefestigt werden, dass es im Bedarfsfalle problemlos eingesetzt werden kann.

**21028 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Bürgerforum

**Vortrag**
### Mediation
**im Privatleben, in der Geschäftswelt und in der Schule**

Durdica Strauch
Mi., 04.12.2013, 18:30-20:45 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20

Konflikte gehören zum Alltag wie das Salz zum Brot. An Konflikten können wir und unsere Beziehungen wachsen und weiterentwickeln, wir können aber auch daran zerbrechen. Dann sehen wir oft gar keine andere Wahl als klein beizugeben, über andere schlecht zu reden, die eigene Macht über den anderen walten zu lassen oder vor Gericht zu ziehen, in der Hoffnung Recht zu bekommen. In jedem dieser Fälle wird sich unsere Beziehung nachhaltig verschlechtern oder gar zerstört werden.
Die Mediation, ein recht junges Konfliktlösungsverfahren, hat einen völlig anderen Ansatz. Sie respektiert beide Konfliktparteien als kompetent und in der Lage, als einzig wirkliche Experten in ihrem Streitfall, eine Lösung zu finden, die beide Parteien mit der Hilfe eines neutralen Dritten, dem Mediator, erarbeiten und vereinbaren. Dabei geht es nicht um Schuld oder Unschuld, nicht um einen faulen Kompromiss, sondern um einen gemeinsamen Konsens, der von den Wünschen beider Parteien soviel wie möglich beinhalten soll. Also eine Lösung, in der sich beide Parteien wiederfinden und gut aufgehoben fühlen. Mit einer solchen Lösung können sie sich verpflichtet fühlen und die Beziehung nachhaltig verbessern.
In diesem Vortrag werden Sie interaktiv erfahren, wie ein solches Verfahren strukturiert ist und wie Mediation verläuft. Was die Grenzen und Möglichkeiten der Mediation sind. Was sie von einem Rechtsstreit unterscheidet und warum sie die Zukunft in sich birgt. Wenn Sie wollen, werden Sie die Möglichkeit bekommen, in ein kleines Rollenspiel zu schlüpfen, um neben der Theorie ein Stück Praxis zu erleben. Und vielleicht auch etwas Freude am ganzen Geschehen.

## Persönlichkeitsbildung

**21029 O**
**Olfen**
Ehem. Fröbel-Kindergarten
Dattelner Str. 20

### Entscheidungen treffen

Durdica Strauch
Sa., 07.12.2013, 10:00-16:30 Uhr
Gebühr: 34,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20
Mitzubringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Decke

Wer trifft Entscheidungen in Ihrem Leben?
Oft wundern wir uns, dass es in unserem Leben nicht so richtig läuft, etwas ins Stocken gerät, wir uns in Sachzwängen gefangen fühlen ... ja, wir haben Angst, die falsche Weiche zu stellen, die falsche Entscheidung zu treffen. Dabei bemerken wir nicht, dass es nicht die Entscheidung ist, die uns behindert, sondern im Gegenteil das Nicht-Entscheiden. Zum selbstbestimmten Leben gehören Entscheidungen wie die Luft zum Atmen. Wollen wir gemeinsam damit anfangen?

**Durdica Strauch**

**21030 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

**Vortrag**

### Ordnung ist das halbe Leben

Otto Pötter
Mi., 04.12.2013, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 9,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20

Wer möchte nicht "ordentlich leben"? Das setzt eine innere Ordnung voraus, die von unseren gedanklichen Bewertungsmustern gesteuert wird und unsere Lebensverwirklichung prägt. Richtungsgebend dabei sind sinnvolle Lebensorientierungen. Sie vermitteln Zielklarheit, Mut und Tatkraft. Wir sind weniger stressanfällig, belastungsfähiger und geben nicht so schnell auf, denn: "Ein starkes Wofür, überwindet jedes Warum." Das stabilisiert unser Selbstbewusstsein und stärkt zugleich die inneren Selbstheilungskräfte. Darum ist auch oft "die Unordnung" gemäß der Kneippschen Ordnungstherapie die eigentliche Ursache vieler Krankheiten. Aus positiven Lebensperspektiven hingegen erwachsen uns Widerstandskräfte, Zuversicht und Gelassenheit.
Herr Pötter (www.otto-poetter.de) ist Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor Frankl mit Ausrichtung zur Kneippschen Ordnungstherapie. Info-Blätter sind für 2 € erhältlich.

**21031 A**
**Ascheberg**

Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Rheinsberg

**Tagesseminar**

### Die 9 Gesichter der Seele

**Persönlichkeitsanalyse mit dem Enneagramm**

Otto Pötter
Fr., 06.12.2013, 9:00-17:15 Uhr
Gebühr: 29,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Schreibzeug.
Für Merkblätter sind noch 5 € an den Referenten zu zahlen.

Wer bin ich? Warum reagiere ich so und andere anders? Was gibt mir Halt im Leben? Schlüssige Antworten darauf gibt Ihnen das Enneagramm. Diese weltweit älteste Persönlichkeitsanalyse geht von neun verschiedenen Grundstrukturen des Menschen aus. Neun Gesichter der Seele helfen dabei, eigene Stärken und Schwächen besser zu erkennen. So richtet sich das Tagesseminar an alle, die der eigenen Seele auf den Grund gehen wollen. Dabei werden die typischen "Fallen" des Alltags transparent(er) und zugleich werden individuelle Wachstumsmöglichkeiten aufgezeigt. Durch die gewonnene Einsicht gelingt es, sich selbst besser anzunehmen und mit anderen verständnisvoller umzugehen. Das Enneagramm gilt heute als eines der zuverlässigsten Modelle zur Aufschlüsselung eines umfassenden Persönlichkeitsprofils.
Herr Pötter (www.otto-poetter.de) aus Rheine ist Enneagrammlehrer und ein bundesweit bekannter Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach V. Frankl.

**21032 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg Lüdinghausen
Amthaus 12

### Du bist was du denkst

Rita Jost
Mi., 09.10.2013, 19:30-21:45 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: Schreibzeug

Haben Sie sich auch schon mal Gedanken darüber gemacht, warum andere Menschen selbstbewusster und erfolgreicher sind? Finden Sie heraus, welche Blockaden Ihrer Selbstentwicklung im Wege stehen. Erleben Sie einen neuen Zugang zu Ihrem Selbstbewusstsein. Erkennen Sie Ihre eigenen Potenziale und gewinnen Sie Kraft und Vertrauen für Ihre beruflichen und privaten Bereiche. Frauen und Männer, die wissen wollen, was in ihnen steckt, sind herzlich eingeladen.

**21033 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg Lüdinghausen
Amthaus 12

### Auf dem Weg zu einer glücklichen Persönlichkeit

**Seminar für Eltern, Erzieher/innen, Lehrer/innen**

Rita Jost
Sa., 12.10.2013, 10:00-13:00 Uhr
Gebühr: 15,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20
Mitzubringen: Schreibzeug

Wie können wir als Bezugspersonen, die täglich mit Kindern umgehen, dazu beitragen, dass sie zu glücklichen und selbstsicheren Persönlichkeiten heranwachsen? Wie können wir Kinder dabei unterstützen, von sich selbst überzeugt zu sein und ihre Umwelt positiv wahrzunehmen?
In diesem Seminar stellt die Motivationstrainerin Rita Jost verschiedene Techniken und Materialien vor, mit denen Sie Kinder auf dem Weg zu einer ausgeglichenen, freudigen und gefestigten Persönlichkeit begleiten können.

## Heimat- und Kulturgeschichte

**21034 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14
Benutzerraum des Stadtarchivs

**AG Westfälische Geschichte**

### Hof Grube und andere

Liane Schmitz
6 x mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
Beginn: Mi., 25.09.2013
Höchstteilnehmerzahl: 20

Die AG Westfälische Geschichte möchte Themen aus der Landwirtschaftsgeschichte bearbeiten. Dabei wird der Hof Grube, dessen Hauptgebäude zu den ältesten erhaltenen landwirtschaftlichen Fachwerkhäusern zählt und zurzeit aufwändig wieder hergestellt wird, eine wichtige Rolle spielen. Es sollen Nachrichten zusammengetragen werden und z. B. über alte Inventare gesprochen werden. Ziel könnte z. B. ein Aufsatz zur Geschichte des Hofes sein. Wenn die Teilnehmer es wünschen, können auch noch weitere Höfe aus der Region betrachtet werden.
Die AG Westfälische Geschichte trifft sich 14-tägig und nach Absprache im Stadtarchiv Lüdinghausen (Burg Lüdinghausen).

**21036 N**
**Nordkirchen**
Bürgerhaus
Am Gorbach 2

### Geokids - Fossiliengießen

**Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren**

Antje Selter
Sa., 09.11.2013, 10:30-12:15 Uhr
Gebühr: 7,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20

Diese Veranstaltung bietet Spiel und Spaß rund ums Thema Steine und Fossilien. Unter Anleitung stellen Ihre Kinder Abgüsse von Fossilien her. Die Abgüsse sind Repliken von echten Versteinerungen, die im Anschluss bemalt und mit nach Hause genommen werden dürfen. Die Kinder lernen außerdem Wichtiges und Interessantes über Lebewesen, die früher in unserem Land und auf der Erde lebten, und über den Prozess, der zu ihrer Versteinerung führte.

vhs VOLKSHOCHSCHULE Coesfeld Billerbeck Nottuln Rosendahl

vhs Dülmen Haltern am See Havixbeck

vhs Volkshochschulkreis Lüdinghausen
Ascheberg | Lüdinghausen
Nordkirchen | Olfen | Senden

**Starke Partner – ein Projekt: „Softskills für den Berufseinstieg“**

Drei Volkshochschulen und vier Rotary Clubs haben sich zum Ziel gesetzt, junge Menschen den Einstieg in das Berufsleben zu erleichtern.

Das Gemeinschaftsprojekt ist an Schüler zwischen 16 und 19 Jahren gerichtet. Inhaltlich werden 6 Themen angeboten, die den Schülern neben dem beruflichen auch im privaten Kontext hilfreich sind. Es werden Rhetorik, Kommunikation Wirksames Präsentieren, Bewerbungstraining, Gutes Auftreten - Knigge & Co. und Zeitmanagement in Seminarform angeboten.

Durch eine finanzielle Unterstützung durch die vier Rotary Clubs handelt es sich um kostengünstige Angebote. Die Seminare finden zwischen Oktober 2013 und März 2014 statt. Weitere Informationen werden zu gegebenem Zeitpunkt über die Medien kommuniziert.

Lassen Sie sich gerne beraten!

Ansprechpartner:

Andrea Bergrath, 02591 926360, vhs-bergrath@stadt-luedinghausen.de

Rotary Clubs
Coesfeld, Coesfeld Baumberge
Dülmen, Lüdinghausen

ROTARY INTERNATIONAL

**21037 L**

**Hagen**
Hohenlimburger Kalkwerke
Oeger Str. 39

## Auf der Jagd nach fossilen Schätzen

**Exkursion Hohenlimburger Kalkwerke**
Antje Selter
Sa., 05.10.2013, 11:00-15:00 Uhr
Gebühr: 12,00 € für Teilnehmer ab 11 Jahre.
Kinder bis einschl. 10 Jahre zahlen 6,00 €.
Höchstteilnehmerzahl: 30
Mitzubringen: Hammer, Lupe, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk sowie Verpflegung. Helme und Schutzwesten werden gestellt.

Wir führen Sie bei dieser geologischen Wanderung auf eine spannende Zeitreise 380 Millionen Jahre in die Vergangenheit: als Hagen noch am Rande eines tropischen Meeres lag, das von einem mächtigen Korallenriff beherrscht wurde. Sie haben Gelegenheit, selbst auf Fossiliensuche zu gehen; die Fundstücke werden anschließend bestimmt und näher erläutert. Daneben erhalten Sie auch anschauliche Informationen über die geologischen Vorgänge, die die Entstehung von Massenkalk bewirkt haben und die dazu führten, dass sich das einst lebende in ein versteinertes Riff verwandelt hat.

Kinder ab dem Grundschulalter können mit Elternbegleitung gern teilnehmen. Die Anreise erfolgt mit eigenem PKW.

**21038 L**

**Hagen**
Steinbruch Ambrock
Im Hamperbach 7
Zementwerke
Cemex - an der Waage

## Auf der Jagd nach fossilen Schätzen

**Exkursion Steinbruch Ambrock**
Antje Selter
So., 27.10.2013, 11:00-15:00 Uhr
Gebühr: 12,00 € für Teilnehmer ab 11 Jahre.
Kinder bis einschl. 10 Jahre zahlen 6,00 €.
Höchstteilnehmerzahl: 30
Mitzubringen: Hammer, Lupe, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk sowie Verpflegung. Helme und Schutzwesten werden gestellt.

Wir führen Sie durch ein Gebiet, das im Erdaltertum zu einem Meeresraum bzw. küstennahen Festlandgebiet gehörte. In den Fluten dieses Meeres lebten altertümliche Fische, Trilobiten, Muscheln, Seelilien, Brachiopoden und andere Tiergruppen. Pflanzen, die so gar nicht denen entsprechen, die wir heute kennen, schafften den Sprung vom Lebensraum Wasser zum Lebensraum Land. Geologisch haben wir es mit mitteldevonischen Brandenberg-Schichten zu tun, die auch wissenschaftlich interessieren, weil hier ein vielfältiger, zuvor unbekannter Bestand an Fossilien gefunden wurde.

Wir vermitteln Ihnen Einblicke in den Abbau des Baustoffes und bieten die Möglichkeit, Fossilien aus einer vergangenen Epoche zu suchen, zu finden und erklärt zu bekommen.
Daneben bringen wir Ihnen geologische Zusammenhänge und Vorgänge in der Entstehung von Sauerland und Rheinischem Schiefergebirge näher. Kursleiterin Anja Selter fasziniert mit profunder Fachkenntnis, guter Laune und spannenden Tipps. Die Teilnehmer gehen meist bepackt mit selbstgefundenen Schätzen nach Hause.
Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sind erforderlich, Hammer und Lupe sind ratsam, um die Fossilien freizulegen und zu begutachten. Ein dicker Rucksack für die gesammelten Schätze ist auch nicht schlecht.
Kinder ab dem Grundschulalter können mit Elternbegleitung gern teilnehmen. Die Anreise erfolgt mit eigenem PKW.

## Länderkunde/Dia-Vorträge/Reiseberichte

**21039 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Bürgerforum

**Lichtbildervortrag**
**in digitaler Überblendtechnik**
### Ostfriesland und die Inseln

Dieter u. Ursula Ackermann
Mi., 06.11.2013, 19:30-21:00 Uhr
Gebühr: 5,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 50
Eine Anmeldung ist erforderlich!

Als der Seeräuber Störtebeker noch seinen Unterschlupf in der Kirche von Marienhafe fand, stand der Kirchturm von Suurhusen wohl noch einigermaßen gerade. Inzwischen hat er sich so geneigt, dass er es ins Guiness-Buch der Rekorde geschafft hat. Überraschend vieles gibt es zu bestaunen zwischen Emden und Aurich, zwischen Norden und Jever.
Ganz besondere Anziehungspunkte aber sind die Ostfriesischen Inseln. Ordentlich aufgereiht liegen sie vor der Küste Ostfrieslands. Ihre Entstehung verdanken die Inseln den Meeresströmungen, die den Sand unter Wasser transportieren und dem fast allgegenwärtigen Wind, der ihn zu Dünen aufweht. Dieser Prozess wirkt heute noch wie vor Jahrhunderten, und er führte immer wieder dazu, dass die Inselbewohner Haus und Hof verloren.
Wir besuchen die Inseln von Wangerooge über Spiekeroog, Langeoog, Baltrum, Norderney und Juist bis Borkum und entdecken viele Eigenarten und Unterschiede.

**21040 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Bürgerforum

**Lichtbildervortrag**
**in digitaler Überblendtechnik**
### Friedrich der Große
**und sein Land Brandenburg**
Dieter u. Ursula Ackermann
Mi., 27.11.2013, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 5,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 50
Eine Anmeldung ist erforderlich!

Vor 300 Jahren, am 24. Januar 1712 wurde Kronprinz Friedrich geboren, den man nach seinem Erfolg im Siebenjährigen Krieg um Schlesien Friedrich den Großen nannte. Der junge kunstbegeisterte Friedrich litt unter seinem autoritären Vater und versuchte, nach England zu entkommen. Doch er musste bitter erfahren, dass es gegen den Vater kein Auflehnen geben durfte. Später musste er heiraten - aber nicht im üblichen Sinne sondern auf Befehl des Vaters, und auch wen er zu heiraten hatte, wurde ihm vorgeschrieben. Ein Wunder fast, dass ein derart unterdrückter Mensch sich später zu einem Staatsmann von großem Format entwickeln konnte, der sein Brandenburg-Preußen als europäische Großmacht etablierte. Nicht nur in Potsdam, an vielen Stellen Brandenburgs finden sich seine Spuren und die seiner Vorgänger und Nachfahren. Bevor er nach Rheinsberg ging, diente Friedrich in der Garnisonsstadt Neuruppin beim Militär. Es war die Geburtsstadt von Theodor Fontane und Karl Friedrich Schinkel, die auf ihre Weise das Land Brandenburg geprägt haben.
Wir folgten dem Rat Fontanes und bereisten dieses von Sand und Wasser geprägte Land, und wir fanden neben allen kulturgeschichtlichen Zeugnissen vor allem viel Natur.

**21041 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

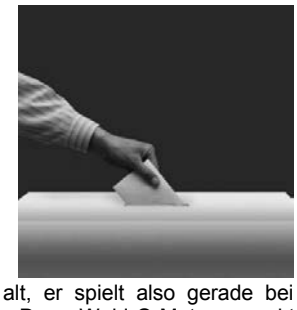
**Dia-Vortrag**
### Zauberhaftes Cornwall
**Englands malerischer Westen**
Karl-Wilhelm Specht
Mo., 25.11.2013, 19:00-21:00 Uhr
Gebühr: 5,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 50
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dort, wo die Atlantikwellen an die felsige Küste Großbritanniens branden, liegt Cornwall, das englische Herzogtum mit seiner wechselvollen Geschichte, deren steinerne Zeugen zu den Höhepunkten dieser Bilderschau gehören. Von der Burgruine in Tintagel, wo König Arthur geboren wurde, bis zu den geheimnisvollen Steinkreisen der Merry Maidens, von den gewaltigen Quoits, den granitenen Grabkammern auf abgelegenen Hügeln, bis zu den keltischen Steinkreuzen in einsamer Heidelandschaft führen die Wanderungen entlang der cornischen Klippen. Künstlerstädtchen wie St. Ives werden ebenso vorgestellt wie pittoreske Fischerdörfer, z.B. Cadgwith, geschäftige Hafenorte wie Penzanze oder touristische Highlights wie St. Michael's Mount. Auf den literarischen Spuren von Daphne du Maurier und Virginia Woolf geht es in malerische Buchten wie die Kynanze Cove, die Bedruthan Steps und natürlich nach Land's End sowie in die einsamen Moorlandschaften von Dartmoor und Bodmin Moor und etliche Schauplätze der beliebten Rosamunde Pilcher-Filme werden im Bild vorgestellt. Selbstverständlich gilt der Besuch bekannten Burgen und Herrensitzen, etwa Pendennis und St. Mawes Castle, Prideaux Place, Lanhydrock und Restormel. Die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der großen Städte Plymouth und Truro erscheinen im Bild und die berühmten Gärten, u. a. Trebah, Glendurgan, The Lost Gardens of Heligan und das Eden Project werden in eindrucksvollen Panoramen präsentiert. Schließlich begegnen wir den Menschen im Lande bei der Arbeit und bei ihrem geselligen Tun, unter anderem bei den alljährlichen Frühlingsfesten in Padstow und Helston.
In der Pause gibt es englisches Bier und typisch englische Snacks - kostenlos! Und wer am Ende die Quizfrage richtig beantwortet, geht mit einem netten kleinen Preis nach Hause.
Vielleicht interessieren Sie sich auch für die interaktive englische Lesung "The Myths, Legends and Traditions of Cornwall" mit Bronwen Gray Specht am 19.11.2013 (s. Nr. 24022 L)?

**Infoabend am 7.11.2013**

**Ein "Wahl-O-Mat" zur Kommunalwahl für den VHS-Kreis Lüdinghausen?!**

**Wolf Dittmayer (Landeszentrale für politische Bildung) und Dr. Christoph Hantel (VHS-Leiter)**



Seit 2002 gibt es den Wahl-O-Mat der Bundeszentrale für politische Bildung. Bei der letzten Bundestagswahl wurde er über 6,7 Millionen Mal gespielt. Ein Frage-und-Antwort-Tool zeigt, welche zugelassene Partei der eigenen politischen Position am nächsten steht. Mittlerweile hat sich der Wahl-O-Mat zu einer festen Informationsgröße im Vorfeld von Wahlen etabliert. Mehr als ein Drittel der Befragten sind unter 30 Jahre alt, er spielt also gerade bei Jungwählern eine große Rolle. Der Wahl-O-Mat erweckt Aufmerksamkeit für die Inhalte der Politik, 73 Prozent aller Nutzer/innen gaben an, die Unterschiede zwischen den Parteien seien für sie nun klarer.

Bislang hat es den Wahl-O-Mat in Deutschland aber noch nie bei Kommunalwahlen gegeben. Einer Initiative der VHS Ahlen folgend, soll in Lüdinghausen ein "Wahl-O-Mat" (der noch eine andere Bezeichnung erhalten wird) zur nächsten Kommunalwahl entwickelt werden. Dieses Projekt soll mit Unterstützung der Bundes- und Landeszentrale für Politische Bildung sowie mit dem VHS-Landesverband NRW und einer Jugendredaktion durchgeführt werden.

Die VHS richtet eine unabhängige Jugendredaktion ein. Dazu wird es in unserem Social-Media-Netzwerk eine Auslobung geben, auf die sich SchülerInnen aus dem VHS-Kreis bewerben können. Zudem winkt eine Praktikums-Bescheinigung, denn die 20 Gewinner dürfen mit einem Referenten der Bundeszentrale für politische Bildung über mehrere Wochen den Wahl-O-Maten entwickeln. Begleitet wird das Projekt von der Universität Düsseldorf. Für politikinteressierte SchülerInnen natürlich ein absolutes Muss.

Das Projekt soll in Lüdinghausen in Zusammenarbeit mit den Westfälischen Nachrichten als Medienpartner durchgeführt werden.

**Donnerstag, 07.11.2013, 17.00 Uhr**
**VHS Lüdinghausen, Amthaus 12**
**gebührenfrei**

### Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

## Kunst und Künstler

**Hierzu gibt es eine Tagesfahrt nach Oberhausen, s. Nr. 29005 F.**

**22000 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Vortrag mit Beamerpräsentation**
### Christo: Big Air Package

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Mi., 18.09.2013, 19:30-21:00 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 30
Anmeldung erforderlich!

Christo ist einer der bedeutendsten Künstler unserer Zeit. In den vergangenen Jahrzehnten haben Christo und seine verstorbene Frau Jeanne-Claude in verschiedenen Landschaften und Städten der Erde faszinierende Kunstwerke geschaffen, die Millionen Menschen bewegt haben.
Big Package, 90 m hoch, mit einem Durchmesser von 50 Metern und einem Volumen von 177000 Kubikmetern wird im Gasometer Oberhausen zeitweilig die größte Skulptur der Welt sein. Big Air Package besteht aus einem transparenten Gewebe, das den wertvollsten Stoff der Erde verhüllt: die Luft. Die Skulptur kann nicht nur von außen betrachtet, sondern auch von innen erlebt werden. Der Besucher, der Big Air Package betritt, wird überwältigt von dem gewaltigen Luftraum, der ihn umschließt - er erlebt den Innenraum von Big Air Package als eine Kathedrale der Luft. Der Beamervortrag stellt das Projekt Christos vor. Die Ausstellung ist von 16. März bis 30. Dezember 2013 geöffnet.

**22001 S**
**Senden**
Rathaus
Münsterstraße 30

**Vortrag mit Beamerpräsentation**
### Neuland! Macke, Gaugin und andere Entdecker

Dr. Gaby Lepper-Mainzer
Mo., 04.11.2013, 19:30-21:00 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 30
Anmeldung erforderlich!

Künstler sind Entdecker, die neugierig die Welt begreifen und ihre Sicht auf sie vermitteln wollen. Zu allen Zeiten reisten sie dafür an entlegene und exotische Orte. Damit verbunden sind z. B. Namen wie Paul Gaugin, Emil Nolde, Max Pechstein, August Macke und Paul Klee.
In der heutigen globalen Welt sind weiße Flecken auf der Landkarte rar geworden. Seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts gibt es daher zunehmend Tendenzen, vermeintlich bekannte Orte neu zu entdecken und anders wahrzunehmen.
Drei Kapitel führen von den Künstlerreisen der Jahrhundertwende bis zum mythischen Atlantis und zu den fiktiven Welten der Filmkulissen. Ausstellung Kunsthalle Emden: 14.09.2013 bis 19.01.2014.

### Kunst im Olfonium

**Eine Kooperation von VHS-Kreis und dem KUK Kunst- und Kulturverein Olfen**

Die VHS und der Kunstverein gehen gemeinsame Wege: Ab Herbst 2013 gibt es erstmalig 3 gemeinsame Vorträge zur Kunst im gemütlichen und gastfreundlichen Ambiente des Olfonium in Olfen.

Anmeldungen bitte über die VHS.

**22002 O**
**Olfen**
Olfonium
Neustraße 17

**Bildervortrag mit Power Point**
### Paula Modersohn-Becker und Otto Modersohn

Mechtild Beike
Do., 19.09.2013, 10:00-12:00 Uhr
Gebühr: 9,00 € pro Person

Paula Modersohn-Becker (1876-1907) und Otto Modersohn (1865-1943) waren erst wenige Jahre zusammen, als der frühe Tod der Malerin die Beziehung abrupt beendete. Als sie sich kennenlernten ist er bereits ein bekannter Maler und gehört zu den führenden Köpfen der Worpsweder Künstlerkolonie. Ihre Bilder hingegen sind zu Lebzeiten gerade mal auf drei Ausstellungen vertreten, und nur wenige davon werden verkauft. Otto Modersohn aber erkennt das Talent seiner Frau frühzeitig und unterstützt ihre malerische Tätigkeit. Nach einer ausgesprochen glücklichen und für beide inspirierenden Zeit des künstlerischen Dialogs, der gegenseitigen Anregung und Inspiration entwickeln sie sich jedoch in verschiedene Richtungen. Die Kluft zwischen ihrer und seiner Kunstauffassung nimmt zu. Während der Traditionalist Otto Modersohn weiterhin seine stimmungsvollen Landschaftsbilder in Worpswede und Umgebung malt, ist seine Frau wie besessen auf der Suche nach einer neuen Formensprache in ihren Bildern. Hierfür zieht es sie immer wieder nach Paris, wo sie von der französischen Avantgarde fasziniert ist. Als sie dort in eine tiefe Lebenskrise stürzt, entstehen ihre berühmten richtungsweisenden Bilder. Es sind vor allem Porträts, Kinderbildnisse und immer wieder Selbstporträts, die von einer radikalen Vereinfachung geprägt sind. Erst nach ihrem Tod wird die Bedeutung des künstlerische Werks Paula Modersohn-Beckers deutlich, das dasjenige ihres Mannes in den Schatten stellt.

**22003 O**
**Olfen**
Olfonium
Neustraße 17

**Bildervortrag mit Power Point**
### Gabriele Münter und Wassily Kandinsky

Mechtild Beike
Do., 10.10.2013, 10:00-12:00 Uhr
Gebühr: 9,00 € pro Person

"Nur durch Dich kann ich zu wirklich Großem kommen", schreibt Wassily Kandinsky im Oktober 1905 an Gabriele Münter. Zu dieser Zeit sind die weltoffene junge Malerin und der sensible geistreiche Russe bereits ein Paar, obwohl er noch verheiratet ist. Beide sind auf der Suche nach einer eigenen künstlerischen Handschrift. Um die Beziehung auf seinen Wunsch hin geheim zu halten, verlassen sie München und reisen durch verschiedene Länder. Als sie sich in Rapallo in Italien für einige Monate niederlassen, entstehen zahlreiche Bilder, geprägt vom Licht und der Atmosphäre des Mittelmeers. Noch fühlen sich beide dem Impressionismus verbunden. Murnau, der kleine Ort im bayrischen Voralpenland wird zum Wendepunkt ihres künstlerischen Lebens. Das intensive Licht der Gegend trägt dazu bei, dass Münters Bilder einen zunehmenden expressionistischen Ausdruck erhalten. Kandinsky Malerei hingegen entwickelt sich immer stärker in die Abstraktion. Der Erste Weltkrieg trennt das Paar. Gabriele Münter geht nach Stockholm und wartet dort auf seine Rückkehr und auf die Einlösung seines Eheversprechens. Als sie sich wiedersehen, ahnt sie nicht, dass es zugleich das letzte gemeinsame Treffen ist.

**22004 O**

**Olfen**
Olfonium
Neustraße 17

**Bildervortrag mit Power Point**
### Niki de Saint Phalle und Jean Tinguely

Mechtild Beike
Do., 14.11.2013, 19:00-21:00 Uhr
Gebühr: 9,00 € pro Person

Die Geschichte von Niki de Saint Phalle und Jean Tinguely beginnt in den 50er Jahren in Paris und währt ein ganzes Leben lang. Sie gelten als Traumpaar, das es versteht, Kunst und Liebe auf beeindruckende Weise erfolgreich miteinander verbinden. Niki de Saint Phalle, in Amerika aufgewachsen, stammt aus einer wohlhabenden französischen Aristokratenfamilie. Als junge Frau kehrt sie nach Paris zurück und kämpft dort, infolge traumatischer Kindheitserlebnisse, zunächst mit psychischen Problemen. Dabei entdeckt sie die Kunst als Heilmittel. Zum Befreiungsschlag werden ihre "Nanas", die üppig bunten selbstbewussten Frauenskulpturen, die sie weltberühmt machen. Tinguely stammt aus einer Schweizer Arbeiterfamilie und bezeichnet sich als Technikkünstler. Er wird zum Schöpfer zahlreicher beweglicher Maschinen- und Klangobjekte. Als die Liebesbeziehung des Paares zu Ende geht, hält das Interesse an der Arbeit des jeweils anderen an. Sie respektieren nicht nur die Eigenständigkeit des anderen, sondern arbeiten auch in einer lebenslangen Künstlergemeinschaft. Zu den bekanntesten gemeinsamen Projekten gehört der berühmte Strawinsky - Brunnen unweit des Centre Pompidou in Paris und der phantastische Tarot-Garten in der südlichen Toskana.

## Literatur - Schreiben

**22005 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### Schreibwerkstatt
**für Kinder von 8 - 14 Jahre**
Dr. Uwe Ehlert
6 x freitags, 16:00-19:00 Uhr
Beginn: Fr., 08.11.2013
Gebühr: 48,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Schreibmaterial

In diesem Kurs lernst du, wie eine Geschichte entsteht. Bei verschiedenen Sprach- und Schreibspielen wirst du Möglichkeiten kennen lernen, aus einer Idee deine erste Erzählung zu erstellen. Wie steigt man in den Text ein? Was ist wichtig für die Spannung? Wie wichtig sind die Gespräche der beteiligten Figuren? Wie bringt man die eigene Idee letztendlich auf den Punkt? In dieser Werkstatt wirst du dies und einiges mehr erfahren.

## Musik

**22010 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Schlüsselwerke der Musik

Brigitte Michaelis
10 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
Beginn: Mi., 25.09.2013
Gebühr: 50,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: Schreibmaterial, Schnellhefter

Nach der Erarbeitung zweier Musikdramen Wagners und Verdis gehen wir der Frage nach, was sind so genannte "Schlüsselwerke der Musik"? Wir beginnen mit der Spurensuche bei A. Corelli, erleben welche Türen in der Klassik und Romantik geöffnet wurden und was das 20. Jahrhundert an musikalisch Neuem zu bieten hatte. Freuen wir uns auf ein lustvolles Hören und Erleben.

### Einführungsvorträge zu den Opernfahrten

**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Leitung: Dr. Hans Wolfgang Schneider**
Gebührenfrei

**22006 L**
### Don Giovanni
**Oper von Wolfgang Amadeus Mozart**
Einführungsvortrag am Mi., 25.09.2013, 20:00-21:30 Uhr
Einzelheiten und Anmeldung zur Opernfahrt s. Nr. 29000 F.

**22007 L**
### Macbeth
**Oper von Giuseppe Verdi**
Einführungsvortrag am Mi., 30.10.2013, 20:00-21:30 Uhr
Einzelheiten und Anmeldung zur Opernfahrt s. Nr. 29001 F.

**22008 L**
### Peter Grimes
**Oper von Benjamin Britten**
Einführungsvortrag am Mi., 20.11.2013, 20:00-21:30 Uhr
Einzelheiten und Anmeldung zur Opernfahrt s. Nr. 29002 F.

**22009 L**
### Don Quichotte
**Oper von Jules Massenet**
Einführungsvortrag am Mi., 04.12.2013, 20:00-21:30 Uhr
Einzelheiten und Anmeldung zur Opernfahrt s. Nr. 29003 F.

**Dr. Hans Wolfgang Schneider**
Musikschuldirektor, Reiseleiter

**22011 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### Crashkurs Gitarre
**für Anfänger**
Petra Evertz
2 x freitags, 18:15-20:30 Uhr
Beginn: Fr., 11.10.2013
Gebühr: 15,00 € (zzgl. 4 € für Notenmaterial - bitte passend an die Kursleiterin zu zahlen)
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Gitarre, möglichst mit Nylonsaiten (Saiten zwischen 2 Wochen und 1 Jahr alt), Kapodaster (Musikalienhandel!), Schreibmaterial, Zeit zum Üben!
Achtung: Fingernägel der linken Hand bitte unbedingt kurz schneiden!
Mindestalter: 12 Jahre!

Gitarre spielen lernen und Lieder begleiten an nur zwei Tagen? Unmöglich! Oder???
Wir sagen: "Geht nicht - gibt's nicht!" und versuchen es einfach!
Zu diesem Kurs sind alle eingeladen, die einmal in das Gitarre spielen "hereinschnuppern" wollen, nicht jede Woche einen Kurs besuchen können, gerne ab und zu mit ihren Kindern/Enkeln zu Hause, im Kindergarten oder der Schule zur Gitarre singen möchten.
Der Schwerpunkt des Kurses wird bei Kinderliedern und ihrer Begleitung mit einfachen Akkorden liegen. Wiedereinsteiger melden sich bitte für den Fortsetzungskurs an!

**22012 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

## Crashkurs Gitarre
**- Fortsetzungskurs -**

Petra Evertz
2 x freitags, 18:15-20:30 Uhr
Beginn: Fr., 08.11.2013
Gebühr: 15,00 € (zzgl. 5 € für Notenmaterial (bitte passend - an die Kursleiterin zu zahlen)
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Gitarre, möglichst mit Nylonsaiten (Saiten zwischen 2 Wochen und 1 Jahr alt), Kapodaster (Musikalienhandel!), Schreibmaterial, Zeit zum Üben!
Achtung: Fingernägel der linken Hand bitte unbedingt kurz schneiden!
Mindestalter: 12 Jahre!!

Der Fortführungskurs ist zugeschnitten auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Crashkurses I. Aber auch Neuzugänge (fortgeschrittene Anfänger oder Wiedereinsteiger) sind willkommen. Vorausgesetzt werden die Akkorde E, A, D, H7, G, a sowie der flüssige Wechsel zwischen ihnen. Der Schwerpunkt des Kurses wird wieder bei Kinderliedern und ihrer Begleitung mit einfachen Akkorden liegen. Wir werden noch einige neue Akkorde kennen lernen, unsere Schlagtechnik verbessern, die Möglichkeiten des Kapodaster-Einsatzes vertiefen und Lieder in die für uns passende Tonlage umschreiben.
Eine Teilnahme am Kurs ohne Kapodaster ist nicht sinnvoll!

**22013 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

**Für Anfänger**

## Crashkurs Gitarre
**Weihnachtslieder**

Petra Evertz
Fr., 29.11.2013, 18:15-21:15 Uhr
Gebühr: 7,50 € (zzgl. 5 Euro für Notenmaterial (bitte passend - an die Kursleiterin zu zahlen)
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Gitarre, möglichst mit Nylonsaiten (Saiten zwischen 2 Wochen und 1 Jahr alt), Kapodaster (Musikalienhandel!), Schreibmaterial, Liedvorschläge (falls gewünscht), evtl. Weihnachtskekse oder Glühwein, Zeit zum Üben!

Wir werden Advents-, Weihnachts- und Winterlieder aus unterschiedlichen Ländern singen und mit einfachen Akkorden auf der Gitarre begleiten. Verschiedene Schlagmuster und Zupftechniken können Sie bei Bedarf ausprobieren. Gern können Sie auch Lieder mitbringen, zu denen Sie die Akkorde notiert bekommen möchten. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist die Beherrschung folgender Akkorde im flüssigen Wechsel: A, a, E, e, D, H7, G, C. Sollten Ihnen weitere Akkorde zur Begleitung der Lieder fehlen oder zu schwierig sein, werden Sie lernen, die Lieder zu transponieren. Dazu brauchen Sie einen Kapodaster.

**22014 L**
**Seppenrade**
Mariengrundschule
Alter Berg 5

## Gitarrenkurs für Anfänger

Anette Katgeli
10 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Do., 12.09.2013 (Kein Kurs am 05.12.2013)
Gebühr: 38,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Gitarre, Schreibsachen, DIN A 4-Hefter

Für Kursteilnehmer (ab 12 Jahre) ohne Vorkenntnisse und Notenkenntnisse. Liedbegleitung mit einfachen Schlagrhythmen und Akkorden für Lieder unterschiedlichster Art sind Inhalte dieses Kurses.

**22015 L**
**Seppenrade**
Mariengrundschule
Alter Berg 5

## Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Anette Katgeli
10 x donnerstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn: Do., 12.09.2013 (Kein Kurs am 05.12.2013)
Gebühr: 38,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Gitarre, Schreibsachen, DIN A 4-Hefter, Kapodaster

Der Kurs bietet die Möglichkeit, Erlerntes aus dem Anfängerkurs zu vertiefen. Gleichzeitig werden neue Zupftechniken und Begleitrhythmen erlernt. Die ersten Barréeakkorde werden vorbereitet und geübt. Auch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen aus den letzten Semestern.

**22016 S**
**Senden**
Musikschule
Laurentiuskirchplatz 1

**Workshop zur Einführung**

## Mundharmonika
**- vom einfachen Spiel zum Folk -**

Chris Kramer
Di., 24.09.2013, 18:00-22:00 Uhr
Gebühr: 42,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: eine 10-Loch-Richter Mundharmonika.

Der Workshop richtet sich an absolute Anfänger/Innen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich! Alles, was man braucht, ist eine 10 Loch Richter Mundharmonika in C-Dur und die Freude an der Mundharmonika. Keine "Echo", "Unsere Lieblinge" oder andere "zweireihige" Mundharmonikas mitbringen.
Falls keine entsprechende Mundharmonika vorhanden ist, kann für 20,00 € eine professionelle Mundharmonika beim Kursleiter erworben werden. In den vier Stunden ist das Ziel, den Teilnehmern/Innen das saubere Spielen einzelner Töne zu vermitteln, so dass man am Ende des Tages einige Lieder bereits mit der Gruppe und auch allein spielen kann. Haltung, Lippenstellung, die richtige Atmung und erste Soundeffekte sorgen dafür, dass sich bereits nach wenigen Stunden erste Erfolgserlebnisse einstellen. Der Kursleiter hat vier Lehrbücher verfasst, über 17 Jahre Erfahrung mit Workshops und gilt als einer der besten Spieler seiner Zunft. Durch die individuelle Einzelbetreuung aller Teilnehmer/Innen verspricht Chris Kramer, das Bestmögliche aus jedem Einzelnen heraus zu holen. Ein entspannter Workshop, an dem sich so mancher wundern wird, was eigentlich in ihm steckt, liegt vor Ihnen.

**22017 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

## Veeh-Harfe für Anfänger

Britta Marashi
10 x freitags, 10:30-12:00 Uhr
Beginn: Fr., 11.10.2013
(auch in den Herbstferien)
Gebühr: 80,00 € (zzgl. Leihgebühr falls erforderlich)
Höchstteilnehmerzahl: 12

Die Veeh-Harfe ist ein handliches Zupfinstrument, das sehr leicht zu erlernen ist. Der angenehme Klang wirkt beruhigend und ansprechend zugleich. Das Instrument lässt sich ohne Notenkenntnisse spielen und bringt schnelle Erfolgserlebnisse. Daher wird es gerne im Bereich der Seniorenarbeit oder der Musiktherapie von Menschen mit Behinderung eingesetzt.
Im Kurs werden Grundlagen des Veeh-Harfen-Spiels, der Instrumentenpflege und des musikalischen Zusammenspiels in einer Gruppe vermittelt. Dabei werden besonders Volkslieder, aber auch Evergreens und beliebte Melodien aus verschiedenen Musikrichtungen gespielt. Natürlich werden auch Liedwünsche der Gruppe berücksichtigt. Die Freude am gemeinsamen Spiel steht im Vordergrund.
Das Ausleihen eines Instruments ist möglich. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an. Die Kosten für die Ausleihe des Instruments belaufen sich für 2 Monate auf ca. 30 EUR und werden zusätzlich zur Kursgebühr in Rechnung gestellt.

## Zeichnen und Malen

**22018 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg Lüdinghausen
Amthaus 12

**Eigene Kunstwerke schaffen**
### Drucke und Grafiken
**mit dem Künstler Thomas Ohm**
Thomas Ohm
Sa., 09.11.2013, 10:00-16:30 Uhr
So., 10.11.2013, 10:00-16:30 Uhr
(jeweils 1 Stunde Pause)
Gebühr: 65,00 € zzgl. Materialkosten ja nach Aufwand zwischen 10,00 € und 20,00 €)
Höchstteilnehmerzahl: 8

In diesem Kurs können die Teilnehmenden an einer Druckerpresse selber drucken. Denn der spielerische Umgang mit den Medien hat experimentellen Charakter. Verschiedene Materialien kommen zum Einsatz. Der Hochdruck und der Tiefdruck werden erforscht. Beim Holz- und Linolschnitt kann mit mehreren Platten gearbeitet werden, wenn es darum geht, einen Farbdruck herzustellen. Bei der Druckplattenerstellung in der Radierung wird auf Chemie verzichtet.
Materialcollagen, Prägedrucke und Karborundum-Radierungen sind alternative Techniken, die vielleicht ebenso reizvolle Ergebnisse liefern können wie die Aquatinta-Radierung.
Mitzubringen sind Arbeitskleidung und - wenn vorhanden - Entwürfe.
Bitte beachten Sie, dass noch eine Material-Gebühr an den Kursleitenden anfällt, die je nach Aufwand des Materials berechnet wird.

**22019 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Porträts malen und zeichnen
**am Nachmittag**
Gesine Maicher
10 x mittwochs, 15:30-17:45 Uhr
Beginn: Mi., 25.09.2013
Gebühr: 78,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Bleistift HB, Radiergummi, Papier (ab DIN A 3).
Weitere Materialien werden beim ersten Termin bekannt gegeben.

Zeichnerische Übungen und malerische Studien, die uns helfen, Gesichter wieder s e h e n zu lernen, in ihren Proportionen, in ihren Licht- und Schattenverhältnissen und unterschiedlichem Farbenspiel, stehen am Kursanfang.
Anhand von Bildvorlagen, aber auch am Modell (Fremdporträt, Selbstporträt) wird im Kursverlauf eine künstlerische malerisch zeichnerische Umsetzung unterstützt und ermöglicht, die sowohl der Abbildung im Sinne von Ähnlichkeit Rechnung trägt, als auch Raum lässt für individuelle Reflexionen und Interpretationen.
Unterschiedliche Materialien (Bleistift, Kohle, Aquarell, Pastell, Acryl) werden erprobt. Anfänger wie Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

**Gesine Maicher**
Kunstdozentin

**22020 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Am Vormittag**
### Acrylmalerei
**Eigene Wege zum Bild**
Gesine Maicher
10 x montags, 9:30-11:45 Uhr
Beginn: Mo., 23.09.2013
Gebühr: 78,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Materialien werden am ersten Termin bekannt gegeben. Bitte 3 Motivvorlagen (Fotos, Postkarten, andere Abbildungen, ...) zum ersten Termin mitbringen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die kreativ werden und ein eigenes Bild malen wollen, die Spaß haben, es gemeinsam mit anderen zu tun und sich auszutauschen.
Es wird darum gehen, eigene Bildideen malerisch zu entfalten. Eine allgemeine Einführung in den schöpferischen Gestaltungsprozess, die Vermittlung unterschiedlicher Techniken der Acrylmalerei, das Farbenmischen und die Farbgebung sowie der Bildaufbau und die Formfindung werden am Anfang dieses Kurses stehen, der dann die individuellen Wege zum eigenen Bild öffnen, unterstützen und begleiten will.
Für alle, die spielerisch, neugierig, offen, experimentierfreudig die Acrylmalerei erleben wollen: Anfänger wie Fortgeschrittene.

**22021 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Aquarell-Mischtechnik
**am Vormittag**
Gesine Maicher
10 x mittwochs, 9:00-11:15 Uhr
Beginn: Mi., 25.09.2013
Gebühr: 78,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Aquarellpapier (275 g Torchon 30 x 40), Pinsel: Rund 6, 8, 12, evtl. Flachpinsel, Aquarellfarben, Wasserglas, Lappen, Bleistift und Radiergummi.

Aquarellmalerei besticht durch ihre Leuchtkraft und Transparenz. Diese technisch äußerst vielseitig einsetzbare Malweise ermöglicht in dem Kurs ein spontanes und ausdrucksstarkes Arbeiten an unterschiedlichen Themen (Landschaft, Stillleben, Figuration, Abstraktion ... auch Spielerisches und Experimentelles wird erprobt).
Die Grundlagen der Aquarellmalerei: Vorzeichnung, Farbenlehre, Formfindung, unterschiedliche Techniken, Perspektive, Lichtgebung und Komposition werden vermittelt und vertieft. Mischtechniken werden vorgestellt.
Anfänger wie Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

**22022 L**

**Lüdinghausen**
Realschule
Tüllinghofer Str. 29

## Malen mit Aquarell- und Acrylfarben

**am Abend**
Gesine Maicher
10 x mittwochs, 18:00-20:15 Uhr
Beginn: Mi., 25.09.2013
Gebühr: 78,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: für alle: Wasserglas, Lappen, Bleistift, Radiergummi.
Für Aquarell: Aquarellpapier (275 g Torchon 30 x 40), Pinsel: Rund 6, 8, 12, evtl. Flachpinsel, Aquarellfarben, Wasserglas, Lappen, Bleistift und Radiergummi.
Für Acryl: stärkeres Papier oder Leinwand, Borstenpinsel, Acrylfarben (gelb, rot, blau, schwarz, weiß)

Aquarellmalerei besticht durch ihre Leuchtkraft und Transparenz. Diese technisch äußerst vielseitig einsetzbare Malweise eignet sich für ein spontanes und ausdruckstarkes Arbeiten auf Papier. Die Acrylmalerei ermöglicht ein großformatiges Arbeiten, i. d. R. auf grundierter Leinwand. Hier können vielfältige Übermalungen zu malerischen Verdichtungen führen.
Der Kurs vermittelt die Grundlagen von Aquarell- und Acrylmalerei anhand von gemeinsamen Themen und Motiven (Landschaft, Stillleben, Figuration, Abstraktion ...). Freies individuelles Arbeiten ist gleichermaßen erwünscht und wird unterstützt.
Der Kursus richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

**22023 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Rheinsberg

## Aquarellmalerei

Anne Peltzer
8 x montags, 18:00-20:15 Uhr
Beginn: Mo., 23.09.2013
Gebühr: 48,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Aquarellfarben, Pinsel Nr. 16, 18, 2 Wassergläser, Haushaltstücher, Bleistift, Radiergummi, Aquarellblock.

Das Aquarell ist durch seine Leichtigkeit und Frische eine faszinierende Maltechnik. die Farben verlaufen im Wasser, mischen sich miteinander, trocknen auf und bilden so die typischen, außergewöhnlichen Aquarelleffekte. Diese Zufälligkeiten zu beobachten, auszuprobieren, zu steuern und für das eigene Bildergebnis zu nutzen, ist Ziel dieses Seminars. Dabei werden Grundkenntnisse der Farblehre, der Perspektive, der Bildkomposition u. s. w. vermittelt.
Anhand von Stillleben, Landschaftsmalerei, Detail- und Materialstudien können die Teilnehmer/innen ihren persönlichen Stil finden und festigen.

**22024 A**
**Ascheberg**
Realschule (Geb. 2)
Nordkirchener Str.

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

## Malen mit Acrylfarben

Maria-Theresia Westhoff
8 x montags, 16:00-18:00 Uhr
Beginn: Mo., 23.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Acrylfarbe und Pinsel, Leinwand oder Papier, Wassertopf

Dieser Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene beschäftigt sich mit der Acrylmalerei und ihren Möglichkeiten.
Anfänger und Fortgeschrittene können ihre Ideen und Vorstellungen mit Unterstützung der Kursleiterin zum Ausdruck bringen.
Für Rückfragen steht Ihnen die Kursleiterin gerne zur Verfügung. Tel. 02593 6391.

**Maria-Theresia Westhoff**
Kunstdozentin

**22025 A**
**Ascheberg**
Realschule (Geb. 2)
Nordkirchener Str.

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

## Malen mit Acrylfarben

Maria-Theresia Westhoff
8 x montags, 18:00-20:00 Uhr
Beginn: Mo., 23.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Acrylfarbe und Pinsel, Leinwand oder Papier, Wassertopf

Kursbeschreibung s. 22024 A

**22026 A**
**Ascheberg**
Realschule (Geb. 2)
Nordkirchener Str.

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

## Malen mit Acrylfarben

Maria-Theresia Westhoff
8 x montags, 20:00-22:00 Uhr
Beginn: Mo., 23.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Acrylfarbe und Pinsel, Leinwand oder Papier, Wassertopf

Kursbeschreibung s. 22024 A

**22027 A**
**Herbern**
Fontane-Hauptschule
Altenhammstr. 31

## Acrylmalen für Kinder bis 15 J.

Anne Schlüter
Sa., 12.10.2013, 14:00-18:00 Uhr (mit Pausen)
Gebühr: 17,00 € inkl. Material
Höchstteilnehmerzahl: 12
Das Material wird von der Kursleiterin gestellt (Farbe, Leinwand, Pinsel).

Unter Anleitung werden die Kinder behutsam an das Malen mit den beliebten Acrylfarben herangeführt. Hübsche Zeichenfiguren und freie Motive lassen sich vielfältig auf die Leinwand übertragen. Die Farbe besitzt eine hohe Leuchtkraft, trocknet schnell und ist gesundheitlich unbedenklich.

**Anne Schlüter**
Kunstdozentin

**22028 A**
**Herbern**
Fontane-Hauptschule
Altenhammstr. 31

## Acryl-Pastell-Aquarell

Anne Schlüter
10 x montags, 18:30-20:45 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: je nach Interesse Aquarellfarben, Pastellkreide oder Acrylfarben, Block bzw. Leinwand, Pinsel, Wasserglas, Lappen

Bei der Pastellmalerei wird auf Pastellmalbögen trocken mit Pastellkreide gemalt. Acrylfarben sind am besten für Leinwände geeignet, es werden auch Acrylcollagen erstellt. Für die Beschäftigung mit Aquarelltechniken ist Aquarellpapier notwendig. Mit Strukturpaste oder Tapetenresten bringt man außerdem verschiedene Techniken auf die Leinwand.
Die Teilnehmer sollten schon Erfahrungen haben. Bei Rückfragen Tel. 02599 2980.

**22029 A**
**Herbern**
Fontane-Hauptschule
Altenhammstr. 31

## Acryl-Pastell-Aquarell

Anne Schlüter
10 x mittwochs, 18:30-20:45 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: je nach Interesse Aquarellfarben, Pastellkreide oder Acrylfarben, Block bzw. Leinwand, Pinsel, Wasserglas, Lappen

Kursbeschreibung s. 22028 A

**22030 A**
**Herbern**
Fontane-Hauptschule
Altenhammstr. 31

**Wochenendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

## Acrylmalerei

**Mit Spachtel gestalten**

Anne Schlüter
Fr., 15.11.2013, 15:00-18:00 Uhr
Sa., 16.11.2013, 10:00-16:00 Uhr (mit Pause)
Gebühr: 27,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13
Mitzubringen: Acrylfarben, Leinwand, Pinsel, Wasserglas, Lappen, Spachtel

Acrylfarben zeichnen sich durch ihre Leuchtkraft aus, sie sind am besten für Leinwände geeignet, Acrylcollagen haben eine besondere Note. Kombiniert mit Strukturpaste oder Tapetenresten bringt man außerdem mit Spachtel verschiedene Techniken auf die Leinwand.
Ein Kursangebot für Anfänger und Fortgeschrittene. Bei Rückfragen Tel. 02599 2980.

**22031 A**
**Ascheberg**
Realschule (Geb. 2)
Nordkirchener Str.

## Malen mit Öl- und Acrylfarben

Alicja Balawender-Nitsche
7 x montags, 18:00-21:00 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013 - 14-täglich -
Normalgebühr: 60,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 66,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 8
Kleingruppengebühr (6-7 TN): 66,00 €
Mitzubringen: Farben, Pinsel, Leinwand

Wenn Sie gerne malen oder damit anfangen möchten, lernen Sie in diesem Kurs die richtige Verwendung der Materialien für die Öl- und/oder Acrylmalerei.
Die Motivwahl ist frei, die Dozentin hilft jedoch gerne bei der Auswahl der Themen, der Farbwahl und dem Aufbau der Kompositionen. Nirgendwo fällt das Abschalten leichter, als vor einer Staffelei.
Mit diesem Betreuungsangebot macht Malen Freude und der Beginn ist leichter. Der Fantasie soll jedoch freien Lauf gelassen werden, um eigene Wege finden zu können.

**22032 A**
**Ascheberg**
Realschule (Geb. 2)
Nordkirchener Str.

## Malen mit Öl- und Acrylfarben

Alicja Balawender-Nitsche
7 x dienstags, 9:00-12:00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013 - 14-täglich -
Normalgebühr: 60,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 66,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 8
Kleingruppengebühr (6-7 TN): 66,00 €
Mitzubringen: Farben, Pinsel, Leinwand

Kursbeschreibung s. 22031 A

GRUPPE99
**Kunst und Klatsch**

Die GRUPPE99, Kreativgruppe der VHS in Ascheberg um Dozentin Alicja Balawender-Nitsche, veranstaltet in lockerer Folge künstlerischen Gedankenaustausch unter dem Motto „Kunst und Klatsch“ zur eigenen Erbauung, aber auch für andere Kunstinteressierte.
Hier werden auch Ausstellungen und Museumsbesuche vor- und nachbereitet.

Termine und Infos: **www.bani99.info**

„Nutzen Sie die Kunst. Gehen Sie einen neuen Weg. Finden Sie einen vergessenen Weg wieder. Verwirklichen Sie eigene Träume zur Erbauung oder als Strategie für mehr Balance im Alltag.“

**22033 A**
**Ascheberg**
Realschule (Geb. 2)
Nordkirchener Str.

## Malen mit Öl- und Acrylfarben

Alicja Balawender-Nitsche
7 x dienstags, 18:00-21:00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013 - 14-täglich -
Normalgebühr: 60,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 66,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 8
Kleingruppengebühr (6-7 TN): 66,00 €

Mitzubringen: Farben, Pinsel, Leinwand

Kursbeschreibung s. 22031 A

**22034 A**
**Ascheberg**
Realschule (Geb. 2)
Nordkirchener Str.

## Malen mit Öl- und Acrylfarben

Alicja Balawender-Nitsche
7 x mittwochs, 18:00-21:00 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013 - 14-täglich -
Gebühr: 60,00 €
Kleingruppengebühr (6-7 TN): 66,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 8
Mitzubringen: Farben, Pinsel, Leinwand

Kursbeschreibung s. 22031 A

**22035 A**
**Ascheberg**
Realschule (Geb. 2)
Nordkirchener Str.

**Wochenend-Workshop**

## Mit Öl- und Acrylfarben malen

Alicja Balawender-Nitsche
Fr., 13.09.2013, 18:00-21:00 Uhr
Sa., 14.09.2013, 10:00-17:00 Uhr (Pause individuell)
Gebühr: 32,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 8
Mitzubringen: Farben, Pinsel, Leinwand

Hinweis: Bei Unterschreiten der angegebenen Teilnehmerzahl (8) erhöht sich die Kursgebühr um 0,80 Euro je UStd.

Jeder ist ein Künstler. Kreativ zu sein bereitet (Lebens-)Freude, steigert die Zufriedenheit und Lebensqualität. Man muss sich nur trauen. Sie werden beraten, unterstützt und betreut.
Vieles, was mit Öl- und Acrylfarben möglich ist, kann an diesem Wochenende ausprobiert oder neu entdeckt werden. Jedes beliebige Thema kann behandelt werden.

**Nordkirchen** — **Freie Arbeitsgemeinschaft „Gruppe 73“ gegründet von Rudi Jung**
Leitung: Hildegard Wiesner, Tel. 02599 1041
Maria-Theresia Westhoff, Tel. 02593 6391

Die „Gruppe 73“ besteht aus Dozenten und vielen ehemaligen Teilnehmern der VHS-Kurse und sonstiger Künstler der Region. Die Gruppe veranstaltet in freuer Folge Ausstellungen und Wochenendseminare. Die regelmäßigen Ausstellungen im Schloss Nordkirchen sind viel beachtet.

**22036 A**
**Ascheberg**
Realschule (Geb. 2)
Nordkirchener Str.

**Wochenend-Workshop**
### Mit Öl- und Acrylfarben malen

Alicja Balawender-Nitsche
Fr., 20.09.2013, 18:00-21:00 Uhr
Sa., 21.09.2013, 10:00-17:00 Uhr (Pause individuell)
Gebühr: 32,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 8
Mitzubringen: Farben, Pinsel, Leinwand

Hinweis: Bei Unterschreiten der angegebenen Teilnehmerzahl (8) erhöht sich die Kursgebühr um 0,80 Euro je UStd.

Kursbeschreibung s. 22035 A

**22037 A**
**Ascheberg**
Realschule (Geb. 2)
Nordkirchener Str.

**Wochenend-Workshop**
### Mit Öl- und Acrylfarben malen

Alicja Balawender-Nitsche
Fr., 04.10.2013, 18:00-21:00 Uhr
Sa., 05.10.2013, 10:00-17:00 Uhr (Pause individuell)
Gebühr: 32,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 8
Mitzubringen: Farben, Pinsel, Leinwand

Hinweis: Bei Unterschreiten der angegebenen Teilnehmerzahl (8) erhöht sich die Kursgebühr um 0,80 Euro je UStd.

Kursbeschreibung s. 22035 A

**22038 A**
**Ascheberg**
Realschule (Geb. 2)
Nordkirchener Str.

**Wochenend-Workshop**
### Mit Öl- und Acrylfarben malen

Alicja Balawender-Nitsche
Fr., 08.11.2013, 18:00-21:00 Uhr
Sa., 09.11.2013, 10:00-17:00 Uhr
Gebühr: 32,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 8
Mitzubringen: Farben, Pinsel, Leinwand

Hinweis: Bei Unterschreiten der angegebenen Teilnehmerzahl (8) erhöht sich die Kursgebühr um 0,80 Euro je UStd.

Kursbeschreibung s. 22035 A

**22039 A**
**Ascheberg**
Realschule (Geb. 2)
Nordkirchener Str.

**Wochenend-Workshop**
### Mit Öl- und Acrylfarben malen

Alicja Balawender-Nitsche
Fr., 22.11.2013, 18:00-21:00 Uhr
Sa., 23.11.2013, 10:00-17:00 Uhr (Pause individuell)
Gebühr: 32,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 8
Mitzubringen: Farben, Pinsel, Leinwand

Hinweis: Bei Unterschreiten der angegebenen Teilnehmerzahl (8) erhöht sich die Kursgebühr um 0,80 Euro je UStd.

Kursbeschreibung s. 22035 A

**22040 A**
**Ascheberg**
Realschule (Geb. 2)
Nordkirchener Str.

**Wochenend-Workshop**
### Mit Öl- und Acrylfarben malen

Alicja Balawender-Nitsche
Fr., 06.12.2013, 18:00-21:00 Uhr
Sa., 07.12.2013, 10:00-17:00 Uhr (Pause individuell)
Gebühr: 32,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 8
Mitzubringen: Farben, Pinsel, Leinwand

Hinweis: Bei Unterschreiten der angegebenen Teilnehmerzahl (8) erhöht sich die Kursgebühr um 0,80 Euro je UStd.

Kursbeschreibung s. 22035 A

**22041 N**
**Nordkirchen**
Bürgerhaus
Am Gorbach 2

### Pastellmalerei
**am Vormittag**
Anne Schlüter
10 x mittwochs, 9:00-11:15 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Pastellkreide und Fotokarton

Anfänger erhalten eine Einführung in die Technik des Malens mit Pastellkreide, Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen. Für Rückfragen steht die Kursleiterin gerne zur Verfügung, Tel. Nr. 02599 2980.

Für die Teilnehmer des Dienstag- und Mittwochkurses ist in diesem Semester ein Acrylwochenende mit der Kursleiterin in der Gesamtschule geplant:
Freitag von 15:00 - 18:00 Uhr und Samstag von 10:00 - 16:00 Uhr (mit Pause). Das Datum wird noch bekannt gegeben. Teilnahmegebühr: 28,00 Euro. Anmeldung hierzu über die Kursleiterin.

**22042 N**
**Nordkirchen**
Johann-Conrad-Schlaun-Schule
Am Gorbach 4

### Acryl-, Aquarell-, Pastellmalerei

Hildegard Wiesner
10 x montags, 17:30-19:45 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Leinwand, Acrylpinsel und -farben, Spachtelmasse oder Aquarellpinsel und -farben, Aquarellblock oder Pastellkreide, weiches Tuch als Unterlage

Das Interessante für den Kursteilnehmer ist die Möglichkeit, seine Kreativität in verschiedenen Techniken auszudrücken, in Acryl, Aquarell oder Pastell. Anfänger erhalten eine intensive Einführung. Fortgeschrittenen steht die Kursleiterin mit Rat und Tat zur Seite.
Rückfragen bzgl. des Materialeinkaufs bei der Kursleiterin, Tel. Nr. 02599 1041.

**22043 N**
**Nordkirchen**
Johann-Conrad-Schlaun-Schule
Am Gorbach 4

### Acryl- und Pastellmalerei

Hildegard Wiesner
10 x montags, 19:45-21:15 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 40,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Leinwand, Spachtelmasse, Pinsel oder Pastellkreide, weiches Tuch als Unterlage

**22044 N**
**Nordkirchen**
Johann-Conrad-Schlaun-Schule
Am Gorbach 4

### Bildgestaltung in Acryl auf Leinwand

Hildegard Wiesner
10 x dienstags, 18:00-20:15 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Leinwand, Spachtelmasse, Pinsel, Acrylfarbe

Kursinhalt: Bildgestaltung abstrakt gespachtelt oder gegenständlich gemalt. Für Rückfragen zum Materialeinkauf steht die Kursleiterin gerne zur Verfügung, Tel. 02599 1041.

**22045 N**
**Nordkirchen**
Johann-Conrad-Schlaun-Schule
Am Gorbach 4

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**
### Malen mit Acrylfarben

Maria-Theresia Westhoff
10 x donnerstags, 18:00-20:15 Uhr
Beginn: Do., 26.09.2013
Gebühr: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Acrylfarbe und Pinsel, Leinwand oder Papier, Wassertopf

Kursbeschreibung s. 22024 A

**22046 O**
**Olfen**
Wolfhelm-Gesamtschule
Telgenkamp 9
R.: 107

### Acryl- und Pastellmalerei
**für Anfänger und Fortgeschrittene**

Carola Balk
5 x mittwochs, 18:00-20:15 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 30,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Acrylfarbe, Pinsel und Keilrahmen oder Pastellkreide, weiches Tuch als Unterlage

Ob Landschaft, Stillleben oder Abstraktion oder auch experimentieren mit Strukturen und Collagen: Alles ist möglich. Die Kursteilnehmer können ihre Ideen und Vorstellungen mit Unterstützung und Beratung durch die Kursleiterin verwirklichen. Anfänger sowie Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.
Für Rückfragen bzgl. des Materialeinkaufs steht die Kursleiterin zur Verfügung, Tel. 02592 918400.

**22047 O**
**Olfen**
Wolfhelm-Gesamtschule
Telgenkamp 9
R.: 107

### Acryl- und Pastellmalerei
**für Anfänger und Fortgeschrittene**

Carola Balk
5 x mittwochs, 18:00-20:15 Uhr
Beginn: Mi., 06.11.2013
Gebühr: 30,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Acrylfarbe, Pinsel und Keilrahmen oder Pastellkreide, weiches Tuch als Unterlage

Kursbeschreibung s. 22046 O.

## Stoffdruck

**22048 N**
**Nordkirchen**
Johann-Conrad-Schlaun-Schule
Am Gorbach 4

**Mit Phantasie neu entdecken**
### Stoffdruck

Ursula Schlüter
Sa., 16.11.2013, 14:00-17:45 Uhr
So., 17.11.2013, 10:00-17:30 Uhr (mit Pausen)
Gebühr: 30,00 € (+ 5 Euro für Stempelnutzung, zzgl. Farbkosten je nach Nutzung an Kursleiterin)
Höchstteilnehmerzahl: 10
Mitzubringen: Malkittel oder Schürze, altes Biberbetttuch als Unterlage

Es stehen einige hundert Stempel und Modeln aus verschiedenen Materialien zur Verfügung, die ständig ergänzt werden. Mit dieser Vielfalt an Mustern und Motiven (z. B. Blumen, Tiere, Bordüren, graphische und abstrakte Muster oder auch Muster und Ornamente nach orientalischen, afrikanischen oder keltischen Vorlagen), mit etwas Übung und Phantasie, lassen sich unendlich viele Ideen und Anwendungsmöglichkeiten schnell umsetzen. Wie wär`s mit einer selbst gedruckten Gardine, Bettwäsche oder einem T-Shirt?
Sämtliche zu bedruckenden Stoffe und Materialien, die Sie mitbringen, sollten aus Baumwolle oder Leinen sein, sollten gewaschen und gebügelt sein und dürfen nicht weichgespült oder gestärkt werden. Beutel, Taschen, Kissen Tischdecken usw. aus Baumwolle können zur Verfügung gestellt werden.

**22049 N**
**Nordkirchen**
Johann-Conrad-Schlaun-Schule
Am Gorbach 4

**Mit Phantasie neu entdecken**
### Stoffdruck

Ursula Schlüter
Sa., 23.11.2013, 14:00-17:45 Uhr
So., 24.11.2013, 10:00-17:30 Uhr (mit Pausen)
Gebühr: 30,00 € (+ 5 Euro für Stempelnutzung, zzgl. Farbkosten je nach Nutzung an Kursleiterin)
Höchstteilnehmerzahl: 10
Mitzubringen: Malkittel oder Schürze, altes Biberbetttuch als Unterlage

Kursbeschreibung s. 22048 N

## Mode und Kosmetik

**22050 A**
**Herbern**
Kita St. Hildegardis
Bodelschwinghstr. 8

### Nähen macht Spaß

Svitlana Rogge
5 x montags, 16:30-18:45 Uhr
Beginn: Mo., 23.09.2013 (14-tägig)
Normalgebühr: 36,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 48,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 10
Mindestteilnehmerzahl: 8
Mitzubringen: Nähmaschine, Nadeln, Nähseide, Stoffe, Schnittmuster, evtl. Modehefte, Kreide etc.

Im Rahmen des Kurses werden die Grundlagen des Nähens an einer Nähmaschine erläutert. Dazu gehören unter anderem verschiedene Nähte, Stopfen, Knopflöcher und Reißverschlüsse, sowie das Lesen von Schnittmustern und Erstellung mit Hilfe von Schnittmustern. Im weiteren Verlauf des Kurses wird vermittelt, wie verschiedene Arten von Kissen (zum Beispiel mit Hotelverschluss, Knopfleiste oder Reißverschluss), Tischdecken, Tischläufer und gegebenenfalls Brotkörbe hergestellt werden. Am Ende des Kurses kann, sofern die Zeit reicht, ein Rock oder eine Bluse mit Hilfe der oben erlernten Kenntnisse in der Gruppe erstellt werden.

**22051 A**
**Herbern**
Kita St. Hildegardis
Bodelschwinghstr. 8

### Nähen für Fortgeschrittene

Svitlana Rogge
5 x montags, 19:00-21:15 Uhr
Beginn: Mo., 23.09.2013
Normalgebühr: 36,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 48,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 10
Mindestteilnehmerzahl: 8
Mitzubringen: Nähmaschine, Nadeln, Nähseide, Stoffe, Schnittmuster, evtl. Modehefte, Kreide etc.
.

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, zur Vertiefung bestehender Kenntnisse.

**22051aS**
Turnhalle
Bahnhofstraße

### Schneidern und vieles mehr

Annegret Homburg
10 x dienstags, 19:30-21:30 Uhr
Beginn: Di., 24.09.2013
Gebühr: 80,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 10

Schnittmuster herstellen und umsetzen, eigene Schnittmuster zuschnei-

den, Zugeschnittenes zusammen nähen, Zugeschnittenes abstecken und auf Maß bringen, verschiedene Stiche an der Nähmaschine ausprobieren und umsetzen, Herstellung von Kinderkleidung, Herstellung von verschiedenen Alltagsgegenständen, und vieles mehr. Information und Anmeldung bei Annegret Homburg, Tel. 02536-6564, oder bei Bernhard Eggersmann, Tel. 02536-6418.

**22052 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg Lüdinghausen
Amthaus 12

### Schminken will gelernt sein!

Anita Büttner-Streck
Sa., 12.10.2013, 14:30-17:30 Uhr
Gebühr: 25,00 € (Materialkosten enthalten)
Höchstteilnehmerzahl: 8
Mitzubringen: kleiner Standspiegel.

In diesem Workshop bekommen die Teilnehmer professionelle Schminktechniken vermittelt. Sie werden in die richtige Hautpflege eingeführt und erfahren, wie Sie sich für jeden Anlass in Szene setzen. Sie lernen, Ihr Gesicht optimal zur Geltung zu bringen. Sie erhalten konkrete Anleitungen, z.B. wie man Rouge richtig setzt, Schlupflider und Augenringe kaschiert oder gekonnt Grundierung aufbringt.

## Goldschmiedetechnik

**22053 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg Lüdinghausen
Amthaus 12

### Schmuckherstellung

Hans-Peter Lucas
Fr., 11.10.2013, 18:00-22:00 Uhr
Sa., 12.10.2013, 10:00-18:00 Uhr
So., 13.10.2013, 10:00-14:00 Uhr
Gebühr: 95,00 € - Keine Ermäßigung!
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Handtuch und Arbeitskleidung

Lust auf Schmuck? Dann ist dieser Wochenendkurs goldrichtig für Sie!
In einer professionell eingerichteten Werkstatt und unter der fachkundigen Anleitung von Goldschmiedemeister Peter Lucas können Sie hier Schmuckstücke nach eigenem Entwurf herstellen. Ganz nebenbei erhalten Sie auch Einblick in die verschiedensten Bereiche aus Theorie und Praxis dieses schönen Handwerks. Vom massiv gegossenen Ring bis hin zum handgeschmiedeten Armreifen - es gibt viele Möglichkeiten, sich hier ein Unikat zu schaffen. Vorwiegend wird in 925/000 Silber gearbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie werden staunen, wie schnell die ersten schönen Geschmeide entstehen ...
Die Materialkosten (ein Silberring kostet ca. 10-20 Euro) und eine Umlage für Verbrauchsmaterial in Höhe von 15,00 Euro pro Teilnehmer werden am Ende des Kurses vom Kursleiter direkt abgerechnet.

## Töpfern und Modellieren

**22054 N**
**Nordkirchen**
Johann-Conrad-Schlaun-Schule
Am Gorbach 4

### Keramik - Gestalten mit Ton

**Nur für Fortgeschrittene**
Ursula Schlüter
12 x dienstags, 19:30-21:45 Uhr
Beginn: Di., 10.09.2013
Gebühr: 82,00 € inkl. 10,00 Euro Brenngebühr (+ Materialkosten nach Umfang an Kursleiterin)
Höchstteilnehmerzahl: 10
Mitzubringen: Holzkuchenrolle, Plastiktüten

Im Anfänger- und Fortsetzungskurs sollen sich Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse gemäß ihren Möglichkeiten mit dem Material Ton auseinandersetzen können. Eigene kreative Vorstellungen werden gefördert und unterstützt. Viel Wert wird auf die verschiedenen Dekortechniken gelegt, sie sind vielfältig und unerschöpflich. Ein Beispiel sind kleinere Mosaikflächen auf Gefäßen und Tischplatten - nach eigenen Ideen unter Anleitung entworfen, hergestellt und ausgeführt.

**22055 N**
**Nordkirchen**
Johann-Conrad-Schlaun-Schule
Am Gorbach 4

### Keramik - Gestalten mit Ton

Ursula Schlüter
12 x mittwochs, 19:30-21:45 Uhr
Beginn: Mi., 11.09.2013
Gebühr: 82,00 € inkl. 10,00 Euro Brenngebühr (+ Materialkosten nach Umfang an Kursleiterin)
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Holzkuchenrolle, Plastiktüten

Kursbeschreibung s. 22054 N

**22056 N**
**Nordkirchen**
Johann-Conrad-Schlaun-Schule
Am Gorbach 4

### Keramik - Gestalten mit Ton

Ursula Schlüter
11 x donnerstags, 19:30-21:45 Uhr
Beginn: Do., 12.09.2013
Gebühr: 76,00 € inkl. 10,00 Euro Brenngebühr (+ Materialkosten nach Umfang an Kursleiterin)
Höchstteilnehmerzahl: 11
Mitzubringen: Holzkuchenrolle, Plastiktüten

Kursbeschreibung s. 22054 N

**22057 N**
**Nordkirchen**
Johann-Conrad-Schlaun-Schule
Am Gorbach 4

### Töpfern am Wochenende

Ursula Schlüter
Fr., 27.09.2013, 19:00-22:00 Uhr
Sa., 28.09.2013, 11:00-18:00 Uhr
So., 29.09.2013, 10:00-14:00 Uhr Termin für das abschließende Glasieren (4 UStd.) nach Verabredung.
Gebühr: 53,00 € inkl. 5,00 Euro Brenngebühr (+ Materialkosten nach Umfang an Kursleiterin)
Höchstteilnehmerzahl: 10
Mitzubringen: Holzkuchenrolle, Plastiktüten

Durch das Wochenendangebot ist die Möglichkeit gegeben, in einer zusammenhängenden Zeiteinheit an Objekten zu arbeiten. Die Grundtechniken sind Daumendrucktechnik, Aufbautechnik mit Wülsten, Plattentechnik, Ein- und Überformen. Es stehen z. B. Gipsformen in Halbkugel und Diskusformen für die Weiterentwicklung zur Verfügung.

**22058 N**
**Nordkirchen**
Johann-Conrad-Schlaun-Schule
Am Gorbach 4

### Töpfern am Wochenende

Ursula Schlüter
Fr., 11.10.2013, 19:00-22:00 Uhr
Sa., 12.10.2013, 11:00-18:00 Uhr
So., 13.10.2013, 10:00-14:00 Uhr Termin für das abschließende Glasieren (4 UStd.) nach Verabredung.
Gebühr: 53,00 € inkl. 5,00 Euro Brenngebühr (+ Materialkosten nach Umfang an Kursleiterin)
Höchstteilnehmerzahl: 10
Mitzubringen: Holzkuchenrolle, Plastiktüten

Kursbeschreibung s. 22057 N

**22059 O**
**Olfen**
Caritas-Wohnheim
Dattelner Str. 27

**Für Menschen mit und ohne Behinderung**

### Töpfern

Elisabeth Dieckmann
6 x donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn: Do., 05.09.2013
Gebühr: 30,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 8

In diesem Kurs werden Menschen mit und ohne Behinderung die kreativen Möglichkeiten im Umgang mit dem Werkstoff Ton erfahren und erkunden. Hergestellt werden schöne Dekorationen und liebenswerte Geschenke.

**22060 O**
**Olfen**
Caritas-Wohnheim
Dattelner Str. 27

**Für Menschen mit und ohne Behinderung**
### Töpfern

Elisabeth Dieckmann
6 x donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn: Do., 07.11.2013
Gebühr: 30,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 8

Kursbeschreibung s. 22059 O

**22061 S**
**Senden**
Davertschule
Clemens-Hagemann-Straße 23

**Skulpturen, Reliefs, Gefäße**
### Keramik - Gestalten mit Ton

Anke Knoke-Kahner
10 x donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 38,00 € inkl. 10,00 € Brenngebühr (zzgl. Materialkosten nach Umfang an die Kursleiterin)
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: Schürze

Ton ist ein faszinierendes Material, das eine große Gestaltungsvielfalt bietet, die wir in diesem Kurs nutzen möchten. Um die Bandbreite des keramischen Materials erfahrbar zu machen, erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Ideen in den verschiedensten Bereichen umzusetzen. Von figürlichen Arbeiten über Reliefs und Gefäßen ist alles möglich.

## Kreatives Gestalten - Werken

**22062 S**
**Senden**
Werkstatt
Droste Gärten 11a

### Porzellanpuppen basteln

Helene Olschner
4 x dienstags, 19:00-21:30 Uhr
Beginn: Di., 24.09.2013 (Schlusszeiten variieren von Termin zu Termin, s. Text)
Gebühr: 28,00 € (zzgl. ca. 100,00 € Materialkosten, zahlbar im Kurs direkt an die Kursleiterin)
Höchstteilnehmerzahl: 10
Mitzubringen: Schürze

Die Kursleiterin beherrscht das Handwerk des Puppenmachens seit zwei Jahrzehnten und verfügt in Ihrer Werkstatt in Senden über ca. 90 verschiedene Gießformen.
Kursablauf:
24.09., 19.00 bis 20.30 Uhr: Die Teilnehmer suchen sich eine Puppe aus und gießen die Form. Das ist die "Geburt" der kleinen Puppe.
01.10., 19.00 bis 21.00 Uhr: Die Rohlinge werden mit Skalpell, Schleifenschwamm und Tuch poliert, die Augenlöcher ausgeschnitten und ausgekugelt.
08.10., 19.00 bis 20.30 Uhr: Die gebrannten Rohlinge bekommen noch einen Feinschliff und werden gemalt und gerougt, damit sie schön lebendig aussehen.
15.10., 19.00 bis 22.00 Uhr: Arme und Beine werden am Körper befestigt, die Gelenke positioniert und der Körper mit Füllwatte gestopft. Die Augen werden mit Wachs eingesetzt und mit Gips befestigt. Der Kopf wird am Körper befestigt, die Kopfplatte aufgeklebt und die ausgesuchte Perücke aufgesetzt und verklebt, zum Schluss die Echthaarwimpern befestigt. Fehlt nur noch die Kleidung.
Frau Olschner wird Sie im Kurs bei der Auswahl der Rohstoffe für Ihre Puppe darauf hinweisen, dass es bei den Kosten für Puppen-Rohlinge, Haare, Augen etc. große Preisunterschiede gibt. Gleiches gilt für Glasaugen, die den billigen Kunststoffvarinaten vorzuziehen sind, da diese sich schnell verfärben. Echthaar ist erheblich teurer als Kunsthaar.

**22063 O**
**Olfen**
Wolfhelm-Gesamtschule
Telgenkamp 9
R.: 107

### Schnupperkurs Mosaik

Dr. Annette Böhm
Sa., 21.09.2013, 14:00-18:00 Uhr
Gebühr: 13,20 € zzgl. Materialkosten ab 9,00 Euro je nach Verbrauch
Höchstteilnehmerzahl: 12

Mosaiken begeistern durch ihre strahlenden Farben und bringen südliches Flair in Haus und Garten. Ein Mosaik selbst zu legen, ist eine entspannende, geradezu meditative Tätigkeit, und das Ergebnis kann sich sehen lassen!
Die notwendige Technik ist schnell erlernt und dann hat man bald Lust, sich an anspruchsvolle Projekte zu wagen. In geselliger Runde können Anfänger und Fortgeschrittene in aller Ruhe mit unterschiedlichen Werkstoffen experimentieren. Werkzeug wird im Kurs zur Verfügung gestellt; Mosaiksteine und unterschiedliche Mosaikträger aus Holz können Sie bei der Kursleiterin erwerben. Sie können aber auch mitgebrachte Schätze einarbeiten, wie Omas zerbrochenen Porzellanteller oder schöne Fundstücke vom letzten Strandurlaub. Im Lauf eines Nachmittags entsteht eine dekorative Mosaikplatte, ein farbenfrohes Tablett, ein mediterran verzierter Blumentopf oder auch manch Schmuckstück aus filigranem Mikromosaik.
Bitte tragen Sie alte Kleidung, der Dreckspritzer nichts ausmachen.

**22064 S**
**Senden**
Davertschule
Clemens-Hagemann-Straße 23

**Für Haus und Garten**
### Mosaikskulpturen

Anke Knoke-Kahner
10 x donnerstags, 18:45-20:15 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 38,00 € (Materialkosten je nach Umfang an die Kursleiterin)
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: Transportbehälter, da die Objekte nicht im Kursraum gelagert werden können.

Aus Kunststoff-Dämmmaterial möchten ich mit Ihnen Skulpturen schneiden und schnitzen, die im Anschluss mit Glas- der Keramikmosaik beklebt werden. Aus dem Material können auch Stelen und Namensschilder oder Wasserspeier gearbeitet werden. Wenn die Skulpturen im Anschluss verfugt worden sind, können sie in Haus und Garten ihren Platz finden.

**22066-22069**

### Arbeiten mit Beton

**Gestalten und Formen von wetter- und winterfesten Betonskulpturen, Steelen, Säulen - Lampen etc. für Haus und Garten**
Malene Timmermann

Die Figuren, Skulpturen etc. werden aus verschiedenen Baustoffmaterialien wie z. B. Zement, Sand etc. hergestellt. Das Grundgerüst besteht aus Styropor bzw. Draht, welches mit Zeitung gefüllt wird. Zur Stabilisierung werden bei verschiedenen Teilen Holz, Moniereisen, Baustoffrohre etc. mit eingearbeitet. Die Größe und die Figur bestimmen die Kursteilnehmer selber, es können auch kleinere Teile z. B. für einen Blumentopf oder für den Balkon gestaltet werden. Es kann auch nach eigenen Vorschlägen gearbeitet werden, hierzu benötigen wir dann Bilder oder eine Skizze.

**22066 A**
**Ascheberg**
Realschule (Geb. 2)
Nordkirchener Str.

**Wetter-/winterfeste Betonfiguren für Haus/Garten**
### Arbeiten mit Beton
**Am Abend**
Malene Timmermann
Vorbereitungstag: 7.8.2013 im Rahmen der Ausstellung im Schloss Nordkirchen von 18:00-18:45 Uhr.
Kurs: 5 x montags ab Mo., 14.10.2013
zunächst 4 x 18:00-21:30 Uhr
am 25.11.2013, 17:00-20:30 Uhr
Gebühr: 61,00 € (zzgl. Materialkosten je nach Figur an Kursleiterin)
Höchstteilnehmerzahl: 10

Zur Zeit sind Neu-Anmeldungen nur noch bedingt nach telefonischer Rücksprache in der jeweiligen Geschäftsstelle möglich.

**22067 O**
**Olfen**
Wolfhelm-Gesamtschule
Telgenkamp 9
R.: 107

**Wetter-/winterfeste Betonfiguren für Haus/Garten**
### Arbeiten mit Beton
**Wochenendkurs mit 2. Kursleitung**
Malene Timmermann, Monika Raguse
Vorbereitung: 4.-10.8.2013 im Rahmen der Ausstellung im Schloss Nordkirchen.
Kurstage:
Fr., 20.09.2013, 15:00-21:30 Uhr
Sa., 21.09.2013, 8:30-14:00 Uhr
Do., 26.09.2013, 17:00-20:00 Uhr
Gebühr: 61,00 € (zzgl. Materialkosten je nach Figur an Kursleiterin)
Höchstteilnehmerzahl: 10
Mitzubringen: Wird am Vorbereitungstag besprochen.

Zur Zeit sind Neu-Anmeldungen nur noch bedingt nach telefonischer Rücksprache in der jeweiligen Geschäftsstelle möglich.

**Malene Timmermann**
Kunstdozentin

**22068 O**
**Olfen**
Wolfhelm-Gesamtschule
Telgenkamp 9
R.: 107

**Wetter-/winterfeste Betonfiguren für Haus/Garten**
### Arbeiten mit Beton
**Wochenendkurs mit 2. Kursleitung**
Malene Timmermann, Monika Raguse
Vorbereitung: Do. 5.9.2013, 17:00-17:45 Uhr
Fr., 11.10.2013, 15:00-21:30 Uhr
Sa., 12.10.2013, 8:30-14:00 Uhr
Do., 17.10.2013, 17:00-20:00 Uhr
Gebühr: 61,00 € (zzgl. Materialkosten je nach Figur an Kursleiterin)
Höchstteilnehmerzahl: 10
Mitzubringen: Wird am Vorbereitungstag besprochen.

Zur Zeit sind Neu-Anmeldungen nur noch bedingt nach telefonischer Rücksprache in der jeweiligen Geschäftsstelle möglich.

**22069 N**
**Capelle**
Grundschule
Schulweg 5

### Arbeiten mit Beton
**Am Vormittag**
Malene Timmermann
Vorbereitung: 4.-10.8.2013 im Rahmen der Ausstellung im Schloss Nordkirchen.
Kurs:
6 x montags, 8:30-11:30 Uhr
Beginn: Mo., 07.10.2013
Gebühr: 61,00 € (zzgl. Materialkosten je nach Figur an Kursleiterin)
Höchstteilnehmerzahl: 10

Zur Zeit sind Neu-Anmeldungen nur noch bedingt nach telefonischer Rücksprache in der jeweiligen Geschäftsstelle möglich.

**22070 N**
**Nordkirchen**
Kunsthof Nordkirchen
Altendorf 26

**Terrazzo**
### Modellieren mit Beton

Regine Rostalski, Dipl. Objekt-Designerin
Fr., 15.11.2013, 18:00-21:00 Uhr
Sa., 16.11.2013, 10:00-18:00 Uhr
So., 17.11.2013, 10:00-14:00 Uhr
Gebühr: 128,00 € (inkl. Material und Werkzeugnutzung) - Keine Ermäßigung.
Höchstteilnehmerzahl: 8
Mindestteilnehmerzahl: 3

An diesem Wochenende können Sie nach eigenen Vorstellungen eine Betonplastik erstellen. Ob Sie sich dabei von dem Material, Ihrer Intuition oder den zahlreichen Abbildungen leiten lassen, spielt keine Rolle, wichtig sind die Freude und der Spaß am plastischen Gestalten. Am Freitagabend formen Sie das Untergerüst aus Maschendraht. Am Samstag werden die beiden Betonschichten aufgetragen, bei der zweiten Schicht ist eine farbliche Gestaltung möglich. Am Sonntag wird dann die Oberfläche durch raspeln und schmirgeln bearbeitet.
Genießen Sie die kreative Atmosphäre auf dem Kunsthof Nordkirchen und die Anregungen, die in 15 Jahren Kreativkursen gewachsen sind.

**22071 N**
**Nordkirchen**
Kunsthof Nordkirchen
Altendorf 26

**Künstlerische Metallverarbeitung**
### Schrottplastiken
**Elektroschweißen**
Regine Rostalski, Dipl. Objekt-Designerin
Sa., 28.09.2013, 10:00-16:00 Uhr
So., 29.09.2013, 10:00-16:00 Uhr
Gebühr: 138,00 € (inkl. Material und Werkzeugnutzung) - Keine Ermäßigung. Die Benutzung des Plasmaschneiders ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird je nach Verbrauch zusätzlich berechnet.
Höchstteilnehmerzahl: 7 (3 Schweißgeräte)
Mindestteilnehmerzahl: 3

Ob schräger Vogel, Kerzenständer, Lichtobjekt oder freie Schrottplastik: Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich von den Schrottteilen inspirieren!
An diesem Wochenende erhalten Sie eine Einführung in die Technik des Elektroschweißens zur Herstellung von Metallverbindungen. Dabei kommt es nicht auf die perfekte Ausführung, sondern auf die Haltbarkeit der Schweißnähte an. Anschließend haben Sie Gelegenheit, freie Metallskulpturen herzustellen, hierfür stehen Ihnen Metallreste (Schrott) und Rundeisen zur Verfügung.
Besondere Vorkenntnisse für diesen Kurs sind nicht erforderlich, Ihre Freude am Gestalten genügt als Voraussetzung. Genießen Sie die kreative Atmosphäre auf dem Kunsthof Nordkirchen und die in 15 Jahren Kreativkursen gewachsenen Anregungen.
Wichtig! Denken Sie an schwer entflammbare Kleidung (Baumwolle/Wolle, keine Synthetik) und festes Schuhwerk.

**22072 S**

Davertschule
Clemens-Hagemann-Straße 23

**Zum Fest**
### Schmucke Advents- und Weihnachtsschilder
Anke Knoke-Kahner
Sa., 23.11.2013, 11:00-15:00 Uhr
Gebühr: 16,00 € (zzgl. Materialkosten je nach Umfang an die Kursleiterin)
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: Schürzen

In diesem Workshop möchte ich mit Ihnen Advents- und Weihnachtsgrüße für den Eingangsbereich von Haus und Wohnung gestalten. Auf unterschiedlich langen und breiten Leimholz- und geschliffenen Schalbrettern werden mit Acrylfarben Ihre Wunschmotive gemalt, gestempelt oder gedruckt. Frei nach dem Motto "Wer schreiben kann, er kann auch malen" gehen Sie mit meiner Unterstützung ans Werk. Am Ende des Kurses steht mindestens eine gelungene Arbeit.

## Hobby - Freizeit

**22073 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

### Zaubern lernen

Michael Sondermeyer
Sa., 09.11.2013, 10:00-16:45 Uhr
Gebühr: 24,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

Dieser Workshop richtet sich an Interessierte (mit und ohne Vorkenntnisse) und soll einen Einblick in die Welt der Täuschungskunst vermitteln. Dabei sollen sowohl theoretische Aspekte des Themas behandelt als auch die verschiedensten Tricks gemeinsam erarbeitet und eingeübt werden. Natürlich wird niemand den Workshop als perfekte(r) Zauberkünstler(in) verlassen, aber ernsthaft Interessierte, die sich weiter mit der Materie beschäftigen wollen, bekommen weiterführende Hinweise und Anregungen. Der Kursleiter Michael Sondermeyer, Diplom-Pädagoge,

Autor zahlreicher Fach- und Kinderbücher zum Thema Zaubern und professioneller Zauberkünstler seit dreißig Jahren, ist Mitglied des Magischen Zirkels von Deutschland, des Magic Circle London und der International Brotherhood of Magicians.

**22074 L**
**Lüdinghausen**
Flugplatz
Borkenberge
Leversum 86
Treffpunkt: Flugschule Petermann

## Der Traum vom Fliegen
**Schnupperkurs Motorflug**
Frank Schlottbohm
Sa., 12.10.2013, 10:00-16:00 Uhr
Gebühr: 85,00 € - Keine Ermäßigung!
Höchstteilnehmerzahl: 10
Hinweis: Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren nur in Begleitung ihrer Eltern.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, "Motorfliegen" einmal hautnah zu erleben. Lernen Sie das Hobby und die Menschen kennen, die es mit Leidenschaft betreiben.
Der Tag beginnt mit einer ca. 3-stündigen Informationsveranstaltung über die Theorie des Motorfluges. In den Vereinsräumen des LSC Borkenberge e. V. am Flugplatz Borkenberge erfahren Sie in gemütlichem Ambiente, woraus sich eine Pilotenausbildung in Theorie und Praxis zusammensetzt. Gerne geben wir Ihnen auch hilfreiche Hinweise für einen möglichen Einstieg in dieses Hobby. Anschließend sehen wir uns gemeinsam ein Motorflugzeug aus der Nähe an und erklären Ihnen dessen Aufbau, Steuerung und die Bordinstrumente.
In Zusammenarbeit mit der Flugschule Jochen Petermann bieten wir Ihnen dann im Anschluss einen Schnupperflug mit einem erfahrenen Fluglehrer in einem Motorflugzeug an. Die Kosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Bei schlechten Wetterbedingungen erhalten Sie einen Gutschein und können den Flug dann auch später nachholen.

**22075 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

**Informationsabend**
## Segelfliegen
**Wie funktioniert das?**
Andreas Kirchner
Mi., 13.11.2013, 19:00-21:30 Uhr
Gebühr: 6,00 € pro Person
Höchstteilnehmerzahl: 30

Fliegen wie die Vögel, von jeher ein Traum der Menschheit. An diesem Informationsabend wird den Teilnehmer/innen eine kleine theoretische Einführung in den Segelflug vermittelt und wie erläutert, wie man selbst Pilot/in werden kann. Aspekte, die an diesem Abend besprochen werden, sind:
- Was kann ein Segelflugzeug
- Energiequellen für stundenlange umweltfreundliche Flüge
- Startarten
- Wo und wie lerne ich Segelfliegen
- Kosten
- Voraussetzungen

Dazu gehört auch ein kurzer Einblick in die Technik beim Segelfliegen und in die Verhaltensregeln auf dem Flugplatz. Auf Wunsch kann im Anschluss eine Flugplatzbesichtigung mit Mitfluggelegenheit zum Selbstkostenpreis geplant werden.

**22076 L**
**Lüdinghausen**

Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

**Astronomie-Vortrag**
## Mein Himmel
**Eine astronomische Reise von der Erde bis in die Tiefen des Weltalls**
Dr. Tom Fliege
Fr., 29.11.2013, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 10
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!

Die Astronomie, die wahrscheinlich älteste Naturwissenschaft, führte lange Zeit ein wortwörtliches Schattendasein. In den Schulen wird sie nicht mehr gelehrt, der eigentlich sternenübersäte Nachthimmel ist in unseren hell erleuchteten Städten kaum noch sichtbar. Doch seit dem internationalen Jahr der Astronomie 2009 und durch die Veranstaltungen zu den jährlich stattfindenden Tagen der Astronomie entdecken immer mehr Bürger diese atemberaubend schöne Wissenschaft wieder. Wenn auch Sie auf den Sternenhimmel und seine Geheimnisse neugierig sind, dann wird Sie dieser Vortrag zur praktischen Astronomie und Astrofotografie "erleuchten".
Vorgestellt wird ein reich bebilderter "Reisebericht" darüber, wie man Sonne, Mond, Planeten, Sterne, Nebel und Galaxien mit amateurastronomischen Mitteln (Celestron 9,8" Newton, 4" Maksutov, Coronado PST, Philips ToUcam, TIS DMK, Canon EOS DSLR) am Himmel sehen und fotografieren kann.
An Ausstellungsstücken wird die Funktionsweise von Teleskopen erklärt. Modelle, Bilder und Animationen machen diese faszinierende Naturwissenschaft für den interessierten Laien und den fortgeschrittenen Amateurastronomen verständlich. Die kosmischen Kreisläufe, die unfassbar riesigen Dimensionen und die Position des Menschen als winziger Teil des Kosmos werden erläutert.

Im kommenden Semester ist ein Workshop (3x mittwochs) zum Thema "Astronomie und Astrofotografie" geplant.

**22077 S**
**Senden**
Geschwister-Scholl-Realschule
Niesweg 3

**Motor**
## Sportbootführerschein Binnen
Sebastian Krimphove
8 x montags, 19:00-21:15 Uhr
Beginn: Mo., 07.10.2013
Gebühr: 45,60 € - Weitere Kosten: Lehrbuch ca. 22 €, Prüfungsgebühr ca. 95 €
Höchstteilnehmerzahl: 20
Mindestalter: 16 Jahre

Wer auf Binnenschifffahrtsstraßen ein Sportboot mit einer Antriebsleistung von mehr als 15 PS (auf dem Rhein ab 5 PS) führen will, benötigt den amtlichen Sportbootführerschein Binnen. Dieser Führerschein ist ein international anerkanntes Zertifikat.
Im Kurs werden alle notwendigen Kenntnisse zum Bestehen der Prüfung wie Gesetzeskunde, Verbandsrecht, Motorenkunde, Wetterkunde, Knoten und viele praktische Tipps vermittelt. Der Kurs endet mit der theoretischen Prüfung. Das Lehrbuch mit dem amtlichen Fragenkatalog kann am ersten Kursabend für ca. 22 € beim Kursleiter erworben werden. Über die erforderliche Praxis (ca. 95 €) informiert der Kursleiter ausführlich am ersten Kursabend.

# Sicherheit im Straßenverkehr

### Kooperationsveranstaltung VHS-Kreis Lüdinghausen mit dem Seniorenbeirat der Stadt Lüdinghausen

Der VHS-Kreis und der Seniorenbeirat führen 3 Veranstaltungen in Kooperation durch. Die eine richtet sich an Fahrradfahrer, die beiden anderen an Autofahrer.

**22078 L**
**Lüdinghausen**
RVM Regionalverkehr Münsterland GmbH
Rudolf-Diesel-Str. 8

**Kooperationsveranstaltung VHS-Kreis Lüdinghausen mit dem Seniorenbeirat der Stadt Lüdinghausen**
## Sicher mit dem Fahrrad und E-Bike
**Für Seniorinnen und Senioren**
Ruth Jansen, Polizei-Oberkommissarin, Zuständige Sicherheitsberaterin der Polizei
Di., 15.10.2013, 14:30-17:00 Uhr
Höchstteilnehmerzahl: 50
Bitte mit dem eigenen Fahrrad kommen!
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Der Kurs konzentriert sich auf die Förderung der Verkehrssicherheit von Seniorinnen und Senioren, die mit dem Fahrrad unterwegs sind. Außerdem werden die mitgebrachten Fahrräder auf Verkehrstauglichkeit getestet - freiwillig und selbstverständlich rein beratend. Auch einige Pedelecs laden zur Probefahrt ein.
Neben fahrtechnischen Informationen dazu wird erklärt, welche Risiken durch die Geschwindigkeiten von E-Bike bzw. Pedelecs entstehen könnten. Wichtiges Thema dabei: Der Helm. Theorie und Praxis werden miteinander verknüpft, besondere Gefahrensituationen werden diskutiert. Es gibt Hinweise zur Benutzung von Radwegen und Radwegbeschilderung. Natürlich dürfen auch Fragen gestellt werden.

**22079 L**
**Lüdinghausen**
RVM Regionalverkehr Münsterland GmbH
Rudolf-Diesel-Str. 8

**Mit dem Auto unterwegs**
### Verkehrssicherheitstraining im Straßenverkehr
**Für Seniorinnen und Senioren**
**Kooperationsveranstaltung VHS-Kreis Lüdinghausen mit dem Seniorenbeirat der Stadt Lüdinghausen**
Helmut Kappel, Polizeihauptkommissar, Verkehrswacht Borken
2 x dienstags, 10:00-12:30 Uhr
Beginn: Di., 03.09.2013
Höchstteilnehmerzahl: 15
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Das Seminar konzentriert sich auf die Förderung der Verkehrssicherheit von Seniorinnen und Senioren, die mit dem Auto unterwegs sind. Theorie und Praxis werden miteinander verknüpft, besondere Gefahrensituationen werden simuliert und diskutiert. Neue Verkehrszeichen und neue Regelungen zur Sanktionierung von Fehlverhalten im Straßenverkehr werden erläutert. Bestandteil des Seminars sind Seh- und Reaktionstests mit anonymisierten Ergebnissen.

**22080 L**
**Lüdinghausen**
RVM Regionalverkehr Münsterland GmbH
Rudolf-Diesel-Str. 8

**Mit dem Auto unterwegs**
### Verkehrssicherheitstraining im Straßenverkehr
**Für Seniorinnen und Senioren**
**Kooperationsveranstaltung VHS-Kreis Lüdinghausen mit dem Seniorenbeirat der Stadt Lüdinghausen**
Helmut Kappel, Polizeihauptkommissar, Verkehrswacht Borken
2 x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
Beginn: Mi., 04.09.2013
Höchstteilnehmerzahl: 15
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursbeschreibung s. Nr. 22079 L

## Fotografie

**22081 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg Lüdinghausen
Amthaus 12

### Fotokurs
Gunther Nocke
5 x donnerstags, 19:30-21:45 Uhr
Beginn: Do., 07.11.2013
Gebühr: 59,00 € - keine Ermäßigung
Höchstteilnehmerzahl: 10
Mitzubringen: Digitale Spiegelreflexkamera, System- oder Bridge-Kamera, Speicherkarte und geladene/r Akku/s.

Die Kursteilnehmer erwartet eine Einführung in die Fotografie. An 5 Abenden werden verschiedene Themen der Fotografie (Landschaft, Porträt, Detail, Macro, Blitz) erläutert und in Praxis-Übungen näher gebracht. Dabei werden den Kursteilnehmern die Grundlagen der Fotografie wie Blende, Belichtungszeit, ISO-Wert, Weißabgleich uvm. aufgezeigt. Auch wird hier über den Sinn und die Wahl passender Automatik sowie deren Fehlverhalten referiert.

**22082 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg Lüdinghausen
Amthaus 12

### Fototour durch Lüdinghausen
Gunther Nocke
Fr., 18.10.2013, 10:00-18:00 Uhr
(inkl. 1 Stunde Pause)
Gebühr: 49,00 € - keine Ermäßigung
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen ist eine Kamera mit aufgeladenem (n) Akku(s), freier Speicherkarte, bequemes Schuhwerk und dem jeweiligen Wetter angepasste Kleidung
Hinweis: Bitte geben Sie bei der Anmeldung zu diesem Kurs Ihre Handy-Nr. mit an.

Die Fotokursteilnehmer erleben einen 5½-stündigen Fotorundgang durch die schöne 3-Burgen-Stadt-Lüdinghausen. Idyllische Seitenarme der Stever schlängeln sich hier und da und prägen mit den Burggräften das Bild der traditionsreichen Stadt. Die Fototour bringt den Kursteilnehmern Architektur- und Naturfotografie näher. Es wird in der Innenstadt sowie im Umfeld und Innenbereich der Burg Lüdinghausen und Burg Vischering fotografiert. Dabei werden Grundlagen der Fotografie vermittelt und das Auge geschult.
Anhand der Kameras der Kursteilnehmer werden Problem-Situationen, Fehlverhalten beim Fotografieren wie auch kameraeigene Fehler aufgezeigt und deren Behebung vermittelt.
Im Anschluss folgt eine einstündige Nachbesprechung.

**22083 O**
**Olfen**
Gaststätte Zum Steverstrand
Lüdinghauser Str. 31
Treffpunkt:

### Foto- und Fahrradtour Olfen
Gunther Nocke
Sa., 19.10.2013, 10:00-18:30 Uhr
Gebühr: 50,00 € - keine Ermäßigung
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Kamera mit aufgeladenem(n) Akku(s), freier Speicher(Karten), bequemes Schuhwerk und dem jeweiligen Wetter angepasste Kleidung, Fahrrad, Verpflegung
Hinweis:
Bitte geben Sie bei der Anmeldung zu diesem Kurs Ihre Handy-Nr. mit an.

Der etwas andere Fotokurs in NRW!
Wer gerne Fahrrad fährt, gerne fotografiert und die Natur liebt, wird sich auf diese angebotene Tour freuen. Auf einer ca. 22 km langen Strecke, geht es vorbei an historischen Bauwerken, dem Schloss Sandfort (die Burg stammt aus dem 14. Jahrhundert), der historischen Recheder Mühle, gleich angrenzend der Dortmund-Ems-Kanal mit dem Steverdurchlass (ein technisch besonderes Durchlassbauwerk aus dem Jahr 2000), weiter durch Bauernschaften, Wiesen und Felder bis zum Hof Schulze-Kökelsum. Danach fahren wir in die Steverauen, einem einzigartigen Naturerlebnis der besonderen Art. Nun geht es weiter, vorbei am St. Vitus-Park, entlang der "alten Fahrt" (einem stillgelegten Teilstück des Dortmund-Ems-Kanals mit idyllischem Hafenbecken) bis zur "Buxkämper-Brücke", von der man nochmals einen schönen Blick Richtung Olfen geboten bekommt. Das größte Bauwerk des Dortmund-Ems-Kanals ist die 3-bögige Lippebrücke (erbaut 1894) nahe dem Hof Westermann, hier lohnt sich jeder fotografische Besuch. Nun ist es nicht mehr weit und wir kommen an den Ausgangspunkt unserer Tour zurück, dort kehren wir in der Gaststätte "Zum Steverstrand" ein. Hier findet dann auch die Foto-Nachbesprechung statt.
Die Fototour bringt den Kursteilnehmern umfangreich Architektur-, Natur- und Tierfotografie näher. Dabei werden Grundlagen der Fotografie vermittelt und das Auge geschult. Anhand der Kameras der Kursteilnehmer werden Problem-Situationen, Fehlverhalten beim Fotografieren wie auch kameraeigene Fehler aufgezeigt und deren Behebung vermittelt.
Für ausreichend Verpflegung sollte selbst gesorgt werden.
Die Dauer des Kurses beträgt ca. 8 1/2 Std., davon Foto & Fahrradtour inkl. Pause ca. 7 Std., Foto-Nachbesprechung ca. 1 1/2 Std.

**22084 L**
**Münster**
Allwetter-Zoo Münster
Sentruper Str. 315
Treffpunkt: Haupteingang

### Fototour Münster Allwetter-Zoo
Gunther Nocke
Fr., 11.10.2013, 10:00-18:00 Uhr
Gebühr: 49,00 € zzgl. Eintritt in den Zoo
Keine Ermäßigung.
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen ist eine Kamera mit aufgeladenem (n) Akku(s), freier Speicherkarte, Stativ, bequemes Schuhwerk und dem jeweiligen Wetter angepasste Kleidung
Hinweis:
Bitte geben Sie bei der Anmeldung zu diesem Kurs Ihre Handy-Nr. mit an.

Das Kursangebot umfasst einen ca. 6-stündigen (zzgl. 1 Std. Pause) Rundgang mit dem Fotografen Gunther Nocke im Allwetter-Zoo. Tier-, Natur-, Detail- und Makroaufnahmen sind das Hauptthema des Tages. Hierbei werden Grundlagen der Fotografie aber auch Aufnahmetechnik für Fortgeschrittene vermittelt.
Anhand der Kameras der Kursteilnehmer werden auch Problemsituationen, Fehlverhalten beim fotografieren wie auch kameraeigene Fehler aufgezeigt und deren Behebung erklärt, sowie das Auge geschult.
Anschließend findet eine Bildbesprechung statt (ca. 1 Std. Dauer), um das gerade Erlernte noch weiter zu vertiefen.
In der Kursgebühr ist der Zoo-Eintrittspreis nicht enthalten!

**22085 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg Lüdinghausen
Amthaus 12

### Foto AG
**im Altkreis Lüdinghausen**
Hubert Dieckmann
Jeden 4. Montag im Monat
Beginn: 23.09.2013
ab 19.00 Uhr
ohne Gebühr

Aus den Fotokursen der VHS haben sich Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen zu einer Foto AG zusammengeschlossen. Ziele der AG sind: Fotografische Weiterbildung in Form von Fachdiskussionen im Sinne des Bildaufbaus, Exkursionen und Studioaufnahmen über selbstgewählte fotografische Themen, Organisation von Ausstellungen, Teilnahme an Wettbewerben.
Die Gruppe sucht nun zusätzlich interessierte Amateurfotografen, die sich dem Hobby Fotografie verschrieben haben und mitmachen möchten. Ansprechpartner: Hubert Dieckmann, Tel. 02591 940200.

## Garten

**22086 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg Lüdinghausen
Amthaus 12

### Gartenpläne unter Anleitung erstellen

Agnes Hülsbusch
Sa., 05.10.2013, 9:00-18:00 Uhr
Gebühr: 100,00 € (pro Gartenplan)
Keine Ermäßigung.
Höchstteilnehmerzahl: 4 (+ Partner/in)
Anmeldeschluss: 11.09.2013
Mitzubringen: Bleistift, Notizblock

Dieser Kurs mit max. 4 Gartenbesitzer/innen (+ Partner) richtet sich an alle, die ihren Garten neu- oder umgestalten wollen. Er ist auch für Gartenliebhaber/innen geeignet, die Basiswissen in Gestaltung und Bepflanzung erwerben möchten. Im Kurs werden folgende Themen behandelt: Einfriedungen, Räumlichkeit durch Bäume, Pflasterung, Grundeinteilung des Gartens, Wandverschönerung und Kletterhilfen, Bepflanzung nach Boden- und Lichtverhältnissen sowie Stilrichtung. Ziel ist es, dass jede/r Teilnehmer/in mit einem individuellen unter Anleitung erstellten Gestaltungsplan sowie mit einem richtungsweisenden Bepflanzungskonzept den Kurs beschließt.
An- und Umpflanzungen können auf Grund des zunehmenden Klimawandels durchaus ab Oktober vorgenommen werden.
Unterlagen zur Vorbereitung werden zwei Wochen vorher zugeschickt.

**22087 N**
**Nordkirchen**
Treffpunkt: Hydrothek Gregg Berger 7 (Richtung Selm)

### Strauch- und Obstbaumschnitt
**für Anfänger**
Willi Zimmer
Sa., 12.10.2013, 8:30-10:00 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 8
Mitzubringen: Rosenschere, ggf. Astschere

Nach einführenden kurzen Erläuterungen zur Notwendigkeit und Bedeutung des Rückschnitts sowie zu Schnittzeiten und -techniken werden in der Kleingruppe praxisbezogene Übungen an Obstbäumen und Sträuchern durchgeführt. Richtige Schnitttechnik und Schnittführung werden ausgiebig geübt. Ebenso werden Tipps gegeben zu Auslichtung und zu Form- und Verjüngungsschnitt.
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, bei Regen im Gewächshaus.

**Willi Zimmer**
Strauchschnitt

## Haustiere

**22088 L**
**Lüdinghausen**
1. Treffpunkt: Parkplatz am Biologischen Zentrum Rohrkamp 29

### Hundeerziehung mit Spaß

Jeanette Peters
6 x samstags, 14:00-16:00 Uhr
Beginn: Sa., 12.10.2013
Gebühr: 32,00 € je Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 10
Je angemeldetem Teilnehmer ein Hund.
Mindestalter der Hunde: 12 Monate
Bitte bringen Sie den Impfausweis und die Versicherungsbestätigung des Hundes mit sowie eine ausreichend lange Leine (2 m), das Lieblingsspielzeug Ihres Hundes und Leckerchen. Keine Stachel- oder Würgehalsbänder oder Retrieverleinen.
Die Treffpunkte der weiteren Spaziergänge werden nach dem ersten Spaziergang besprochen.

Welcher Hundebesitzer träumt nicht von einer unkomplizierten Beziehung zu seinem Hund? Dieser Kurs soll möglich machen, dass Sie in Zukunft mit einem freudigen und freundlichen Hund entspannte Spaziergänge genießen können. In geführten Spaziergängen in und um Lüdinghausen wird mit spielerischen Übungen und viel Spaß für Mensch und Hund die Kommunikation mit Ihrem vierbeinigen Familienmitglied verbessert. Spezielle Wünsche (Bei-Fuß, Sitz und/oder Platz, Leinenführigkeit) werden gerne berücksichtigt.

**22089 O**
**Olfen**
Hahnenberg 15

**Erziehungskurs für Hundehalter**
### "Wie sage ich es meinem Hund?"

Annegret Wessels
8 x montags, 10:00-11:30 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013 (Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.)
Gebühr: 43,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 7

Hundehalter zu sein bringt Freude, bedeutet aber auch Verantwortung. Häufig sind es die Alltagsprobleme mit dem Hund, die zu bewältigen sind oder Sorgen bereiten.
Auf dem Kursprogramm stehen deshalb vielfältige Gehorsamsübungen, wobei ein gezieltes Verhaltenstraining absolviert wird. Kritische Begegnungssituationen gilt es zu bewältigen, ob mit anderen Hunden, spielenden Kindern, Joggern oder Radfahrern. Zur Auflockerung steht ein Agilityparcours zur Verfügung.
Für Fragen steht die Kursleiterin vorab gerne zur Verfügung, Tel. 02595 467.

**22090 O**
**Olfen**
Hahnenberg 15

**Erziehungskurs für Hundehalter**
### "Wie sage ich es meinem Hund?"

Annegret Wessels
8 x montags, 16:30-18:00 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013 (Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.)
Gebühr: 43,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 7

Kursbeschreibung s. 22089 O.

**„VHS macht gesünder!“**

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

## Allgemeine Gesundheitskurse

**23000 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

**Psychokinesiologie**
**Vortrag mit anschließender Aussprache**
### Alternative Psychotherapie
**Hilfe durch die Kraft der Psyche**
Dr. Monika Skillandat
Di., 17.09.2013, 19:30-21:00 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 30

Mit dieser Therapiemethode kann Menschen mit akuten und chronischen Belastungen, wie z. B. bei Ängsten, Depressionen, Zwängen, Süchten, Burnout und psychosomatischen Erkrankungen geholfen werden.
Die Psychokinesiologie ist eine Heilmethode, die den Muskeltest als Hilfsmittel nimmt, um ins Unterbewusstsein zu gelangen, um dort die psychischen Blockaden aufzuspüren. Alle bisher erlebten Ängste und Verletzungen sind für immer in unserem Unterbewusstsein gespeichert und beeinträchtigen von dort aus ein Leben lang unsere Psyche und damit auch unsere Gesundheit. Bei jedem traumatischen Ereignis entstehen Denkmuster, die lebenslang gespeichert werden. Ziel jeder Behandlung ist es, diese einschränkenden Denkmuster aufzuspüren und durch neue freimachende zu ersetzen.
Die Psychokinesiologie ermöglicht es dem Unterbewusstsein das "Fehlmuster" aus der Vergangenheit zu erkennen und aus heutiger Sicht neu zu bewerten. Damit verliert das Thema seinen traumatischen Charakter und seinen prägenden Einfluss. Es entsteht eine andere Sichtweise auf Situationen, die das Denken verändert und die Gefühle positiv beeinflusst.
Anschließend haben Sie ausreichend Gelegenheit Fragen zu stellen und den Muskeltest an sich selbst zu erfahren. Abgerundet wird der Abend durch die Vermittlung von einfachen praktischen Techniken zum akuten emotionalen Stressabbau.

**23001 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Vortrag**
### Stressvollen Gedanken und belastenden Gefühlen einmal anders begegnen
Marita Imkamp
Do., 07.11.2013, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 7,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20

Jeder Mensch hat bestimmte Vorstellungen, Ansichten, Glaubenssätze, Überzeugungen. Gedanken wie: "Ich hätte es leichter, wenn ...", "Wenn dies oder jenes nicht wäre, dann ...". "Wenn 'xy' nur aufhören würde zu ..., dann ..."
Nicht wenige dieser Überzeugungen, Gedanken und Gefühle verursachen eine Menge Stress. Immer wieder. Daran lässt sich etwas ändern!
Ein sehr effektiver und zugleich auch noch einfacher Weg ist eine Methode, die sich THE WORK nennt. Kernstück dieser Methode sind 4 Fragen. Begegnen Sie diesen Fragen mit Offenheit und Sie werden über die Antworten, die Sie finden, staunen.
In diesem Vortrag gewinnen Sie einen ersten Eindruck in diese verblüffende Arbeit.

**Marita Imkamp**
Coach

Burg Apotheke
Blaufärbergasse 4
59348 Lüdinghausen
02591-23880

MARKT-APOTHEKE
Markt 13
59348 Lüdinghausen
02591-6499

SCHWANEN-APOTHEKE
Ostwall 3
59348 Lüdinghausen
02591-5828

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Versorgung mit Artikeln der Körperpflege und der häuslichen Krankenpflege
Kontrolle von Blutzucker, Blutdruck, Cholesterin und Gewicht
Verleih von Babywaagen, elektrischen Milchpumpen und Inhalationsgeräten
Anmessen von Bandagen und Kompressionsstrümpfen
Überprüfung Ihrer Haus- und Reiseapotheke
Fachgerechte Entsorgung Ihrer Altarzneimittel
Wir beraten Sie in allen Gesundheitsfragen - Anruf genügt
Wir bilden aus

Ihre Apotheken in Lüdinghausen
Wir stehen für gute Beratung

## Allgemeine Gesundheitskurse >

**23002 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Seminar**
### The Work

Marita Imkamp
Sa., 16.11.2013, 10:00-15:00 Uhr
Gebühr: 29,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

THE WORK ist eine sehr einfache und gleichzeitig verblüffend kraftvolle und effektive Methode. Haben Sie schon einmal von THE WORK gehört und wollten immer schon mal wissen, was sich dahinter verbirgt? Dann sind Sie in diesem Seminar richtig und herzlich willkommen.
Menschen, die THE WORK regelmäßig anwenden, berichten von einschneidenden Veränderungen in ihrem Leben, wie z. B. erheblich weniger Stress, verbesserte Beziehungen, weniger Wut, mehr Klarheit, Gelassenheit und vielem mehr. Lassen Sie sich überraschen, was Sie in der Beschäftigung mit THE WORK bei sich entdecken werden!
Siehe hierzu auch den einführenden Vortrag 23001 L.

**23003 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Wochenendkompaktseminar**
### Durch Achtsamkeit zu mehr Lebensqualität

Marita Imkamp
Sa., 12.10.2013, 10:00-16:00 Uhr
So., 13.10.2013, 10:00-14:00 Uhr
Gebühr: 49,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. Sitzkissen

Leiden Sie unter Schlafstörungen, chronischen Schmerzen, Ängsten, depressiven Verstimmungen? Hat der Stress, dem Sie ausgesetzt sind, eine Grenze erreicht, wo Sie merken, so kann es nicht weitergehen? Haben Sie das Gefühl eigentlich nur noch zu funktionieren? Hat Ihr Leben durch Schicksalsschläge, Dauerbelastungen oder Krankheit an Lebensqualität verloren? Wünschen Sie sich eine Veränderung? Dann ist dieser Kurs etwas für Sie!
Sie lernen leichte, achtsamkeitsbasierte Übungen kennen, die regelmäßig praktiziert, nachweislich zu einer Verbesserung Ihrer physischen und psychischen Beschwerden führen und Ihr seelisches Wohlbefinden erheblich verbessern werden. Die Wirkung achtsamkeitsbasierter Verfahren in der Gesundheitsbildung und anderen Bereichen ist mittlerweile hinreichend belegt.

**23004 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Bürgerforum

**Vortrag**
### Die homöopathische Hausapotheke

Heinz-Theo Gremme, Heilpraktiker
Mo., 30.09.2013, 19:30-21:00 Uhr
Gebühr: 9,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 30

Die Homöopathie ist ein altbewährtes Naturheilverfahren, das sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Was ist eigentlich Homöopathie? Wie können homöopathische Arzneimittel sinnvoll eingesetzt werden? Diese Fragen soll der Vortrag anschaulich beantworten. Möglichkeiten, aber auch Grenzen der Homöopathie werden aufgezeigt und das ganz besondere Herstellungsverfahren dieser sanften Medikamente wird erläutert. Anschließend werden die Mittel vorgestellt, die für eine Hausapotheke geeignet sind. Es besteht ausreichend Gelegenheit Fragen an den Referenten zu stellen. Vor und nach dem Vortrag ist ein Vortragsskript für derzeit 6 € erhältlich.

**23005 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Bürgerforum

**Vortrag**
### Säure-Basen-Haushalt

Heinz-Theo Gremme, Heilpraktiker
Fr., 08.11.2013, 19:30-21:00 Uhr
Gebühr: 9,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 30

Durch eine Übersäuerung des Körpers wird der Nährboden geschaffen für viele Erkrankungen wie Konzentrationsschwäche, chronische Müdigkeit, Allergien, Rheuma, Tumorerkrankungen, Diabetes, Magenprobleme, Durchblutungsstörungen und andere Befindlichkeitsstörungen.

Dieser Vortrag erläutert anschaulich, wie durch gezielte biologische naturheilkundliche Behandlungs- und Ernährungsmethoden der Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht gebracht wird. Es besteht ausreichend Gelegenheit Fragen an den Referenten zu stellen.

**23006 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Ayur-Veda für jeden Tag
**- sanfte Medizin für eine laute Zeit -**

Franz Homann
So., 17.11.2013, 10:00-16:30 Uhr
(inkl. 1 Std. Pause)
Gebühr: 22,50 €
Höchstteilnehmerzahl: 18
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen

Ayur-Veda - "Die Wissenschaft vom langen, gesunden Leben" - ein altbewährtes Naturheilsystem aus Indien, erfreut sich seit gut 15 Jahren auch in Deutschland zunehmender Popularität. Ayur-Veda betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist, Verhalten und Umgebung und bezieht jeden Aspekt des Lebens ein. Ayur-Veda bietet viele praktische Verfahren an, die im Menschen innewohnenden Kräfte ins Gleichgewicht zu bringen. Dieses Gleichgewicht und innere Harmonie scheinen ein Schlüssel für ein langes, gesundes und erfülltes Leben zu sein.
Im Alltag kann jeder das Ayur-Veda-Wissen praktisch anwenden. Daher werden wir in diesem Seminar aufbauend auf einer kurzen Zusammenfassung der wichtigsten Grundprinzipien und Ziele des Ayur-Veda und dem Wissen über die 3 Grundkonstitutionstypen vor allem bedeutende praktische Heilansätze kennen lernen. Ziel des Seminars ist es auch, den Teilnehmern ein größeres Verständnis für die Wirkungsweise der eigenen Selbstheilungskräfte und viele praktische Ayur-Veda-Tipps für den Alltag zu vermitteln.

## Autogenes Training - Yoga - Entspannung

**23007 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Kleingruppe - Grundstufe**
### Autogenes Training - Baustein 1
**Lernen Sie entspannen - wann und wo Sie wollen**

Barbara Rautert
6 x montags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn: Mo., 09.09.2013
Gebühr: 34,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 10
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen

Das Autogene Training ist die in Deutschland bekannteste Entspannungsmethode. Die durch den Neurologen Johannes Heinrich Schultz (1884 -1970) entwickelte Methode der gedanklichen Entspannung wird in einer sehr alltagstauglichen und den heutigen Bedürfnissen angepassten Form unterrichtet. Es lässt sich leicht verstehen, in kurzer Zeit erlernen und, wenn gewünscht, zu einem universalen Programm zur Stressverminderung und Leistungssteigerung ausbauen. AT stärkt das Immunsystem des Organismus und hat somit einen hohen gesundheitlichen Nutzwert.
Schon am ersten Kursabend ist für die Kursteilnehmer eine deutliche körperlich-seelische Entspannung und Erholung spürbar. Auf die speziellen Probleme der Teilnehmer - z.B. Prüfungsängste, Schlafstörungen, Panikattacken etc. wird mit speziellen erprobten Formeln eingegangen.
Die Erfahrung, eine Methode zu beherrschen, die nicht nur die Gesundheit stärkt, sondern hilft, Beruf, Alltag und Freizeit angenehmer und gesünder zu gestalten, trägt erheblich zur Verbesserung von Selbstbewusstsein und Lebensqualität bei.
Damit Sie sich wohl fühlen, bringen Sie bitte eine Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mit.

**23008 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Kleingruppe - Erweiterte Grundstufe**
## Autogenes Training - Baustein 2
**Stressbewältigung / Selbstcoaching**
Barbara Rautert
5 x montags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn: Mo., 18.11.2013
Gebühr: 28,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 10
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen

Sie haben die Grundtechnik des Autogenen Trainings erlernt. Auch wenn Sie in letzter Zeit nicht mehr konsequent geübt haben, die Erweiterte Grundstufe hat keinerlei Schwierigkeitsgrad, sondern hohen Erholungswert durch innere Bilder und Phantasiereisen.
Inhalte werden sein: Neue Sichtweisen auf den täglichen - und auch den selbst gemachten - Stress, Erkennen der Stressoren und Stressimpfung, Übungen gegen "die Angst im Nacken", Anregungen zum Wiederentdecken der eigenen Ressourcen, Fokussieren Ihrer Ziele für Beruf, Privatleben, Gesundheit und Lebensgefühl, Phantasiereisen zum "Entsorgen von Altlasten", Wirkungsvolle Schnell-Entspannung in und vor stressigen Situationen.
Damit Sie sich wohl fühlen, bringen Sie bitte eine Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mit.

**23009 N**
**Nordkirchen**
Bürgerhaus
Am Gorbach 2

**Kleingruppe - Grundstufe**
## Autogenes Training - Baustein 1
**Lernen Sie entspannen - wann und wo Sie wollen**
Barbara Rautert
6 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
Beginn: Mi., 11.09.2013
Gebühr: 34,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 10
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen

Kursbeschreibung s. Nr. 23007 L.

**23010 N**
**Nordkirchen**
Bürgerhaus
Am Gorbach 2

**Kleingruppe - Erweiterte Grundstufe**
## Autogenes Training - Baustein 2
**Stressbewältigung / Selbstcoaching**
Barbara Rautert
6 x mittwochs, 19:00-20:30 Uhr
Beginn: Mi., 13.11.2013
Normalgebühr: 34,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 10
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Kissen

Kursbeschreibung s. Nr. 23008 L.

**23011 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

## Autogenes Training
**Grundstufe**
Ansgar Schröer
6 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 34,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: dicke Socken, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Iso-Matte

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode und wurde von Dr. H.-J. Schultz entwickelt.
Ziel des Autogenen Trainings ist Entspannung und davon ausgehend Erholung, eine Leistungssteigerung und allgemein eine Steigerung der Fähigkeit, in Harmonie und ruhiger Gelassenheit zu leben. Um das Autogene Training noch abwechslungsreicher zu gestalten, wird das Autogene Training mit Phantasiereisen, Meditationen, Tönen und Schwingungen von Klangschalen und verschiedener anderer Entspannungsübungen ergänzt.
Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

**23012 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

**Auffrischungskurs**
## Autogenes Training
**Erweiterte Grundstufe**
Ansgar Schröer
4 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn: Di., 19.11.2013
Gebühr: 23,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Um richtig entspannen zu können, bringen Sie bitte warme Socken, eine Decke und eine weiche Unterlage (Iso-Matte etc.) mit.

Sie haben vor Kurzem oder vor einiger Zeit bereits einen Grundkurs im Autogenen Training besucht? Sie möchten Ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern? Sie möchten Ihre Erfahrungen in der Gruppe austauschen? Dann melden Sie sich für diesen Kurs an. Die Grundübungen des Autogenen Trainings, eingebettet in verschiedene Phantasiereisen, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, bieten an vier Abenden Entspannung und Erholung. Während des Kurses sollen die Übungen des AT intensiver in den persönlichen Alltag integriert werden.

## 23013 - 23032 Yoga - als Ausgleich in Alltag und Beruf

Yoga ist ein in Indien entwickelter Weg, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Dazu dienen Körperhaltungen und Atemübungen, die mit Konzentration auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers durchgeführt werden. Gezielt angesprochen werden Belastungen aus der Berufs- und Arbeitswelt sowie im Alltag. Positive Beeinflussung durch anatomisch funktionelle Haltungen und Bewegungsabläufe des Yoga führen zu größerem Leistungsvermögen und zu Ausgeglichenheit von Körper und Geist. Jeder Mensch kann diese Übungen nach seinem persönlichen Vermögen ausführen. Der Körper wird dabei gedehnt und gekräftigt, gelockert und entspannt. Mit Yoga entwickeln wir unsere Kraft und geistige Wachheit und gelangen so zu mehr Lebens- und Leistungsqualität.
Die Grundkurse beinhalten verschiedene Abschnitte und erstrecken sich somit über mehrere Semester. Die Aufbaukurse vertiefen und intensivieren die Grundlagen des Yoga. Für Teilnehmer mit einer akuten Rückenkrankheit ist Yoga nicht geeignet.
Mitzubringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, kleines Kopfkissen

**23013 A**
**Ascheberg**
Lambertus-Grundschule
Albert-Koch-Str. 6

**Früher Kursbeginn**
## Yoga - Grundkurs
Antonia Hirschfelder
11 x montags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn: Mo., 09.09.2013
Gebühr: 50,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

**23014 A**
**Ascheberg**
Lambertus-Grundschule
Albert-Koch-Str. 6

**Früher Kursbeginn**
## Yoga - Aufbaukurs
Antonia Hirschfelder
11 x montags, 20:00-21:30 Uhr
Beginn: Mo., 09.09.2013
Gebühr: 50,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

**23015 A**
**Herbern**
Fontane-Hauptschule
Altenhammstr. 31

### Yoga - Grundkurs

Andreas Thiede
11 x montags, 15:30-17:00 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

**23016 A**
**Herbern**
Fontane-Hauptschule
Altenhammstr. 31

### Yoga - Grundkurs

Andreas Thiede
11 x montags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

**23017 A**
**Herbern**
Fontane-Hauptschule
Altenhammstr. 31

### Yoga - Grundkurs

Andreas Thiede
11 x montags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

**23018 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Hatha-Yoga

Petra Wiechert
11 x dienstags, 17:30-19:00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit grundlegenden Kenntnissen, ist aber auch für Einsteiger geeignet.

**23019 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Hatha-Yoga - Aufbaukurs

Petra Wiechert
11 x dienstags, 19:15-20:45 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit grundlegenden Kenntnissen.

**23020 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Yoga

Helga Hüning
10 x mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 47,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 18

**23021 N**
**Nordkirchen**
Bürgerhaus
Am Gorbach 2

### Hatha-Yoga am Morgen

Petra Wiechert
11 x dienstags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

**23022 N**
**Nordkirchen**
Bürgerhaus
Am Gorbach 2

### Hatha-Yoga am Morgen
**- Aufbaukurs -**

Petra Wiechert
11 x dienstags, 10:30-12:00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

**23023 O**
**Olfen**
Wolfhelm-Gesamtschule
Telgenkamp 9
R.: 201

### Yoga - Grundkurs

Andreas Thiede
11 x dienstags, 20:30-22:00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

**23024 O**
**Olfen**
Wolfhelm-Gesamtschule
Telgenkamp 9
R.: 201

### Yoga - Grundkurs

Ingrid Tosch
12 x dienstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn: Di., 10.09.2013
Gebühr: 48,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

**23025 O**
**Olfen**
Wolfhelm-Gesamtschule
Telgenkamp 9
R.: 201

### Yoga - Aufbaukurs

Ingrid Tosch
12 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Di., 10.09.2013
Gebühr: 48,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

**23026 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

### Yoga - Aufbaukurs

Petra Wiechert
11 x montags, 17:45-19:15 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

**23027 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

### Yoga für Anfänger

Christiane Zink
13 x dienstags, 11:00-12:30 Uhr
Beginn: Di., 10.09.2013
Gebühr: 52,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

**23028 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

### Yoga für Fortgeschrittene

Christiane Zink
13 x donnerstags, 20:00-21:30 Uhr
Beginn: Do., 05.09.2013
Gebühr: 52,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

**23029 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

### Yoga für Fortgeschrittene

Christiane Zink
13 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Do., 05.09.2013
Gebühr: 52,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

**23030 O**
**Olfen**
Ehem. Fröbel-Kindergarten
Dattelner Str. 20

## Tibetisches Heilyoga
**Lu Jong**
Michaela Mylonas
10 x montags, 20:00-21:30 Uhr
Beginn: Mo., 23.09.2013
Gebühr: 40,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke oder Yogamatte

Lu Jong konzentriert sich stark auf die Wirbelsäule. Da jeder einzelne Wirbel mit einem Organ verbunden ist, wird mit Lu Jong nicht nur die Wirbelsäule gepflegt, sondern auch die Organe und der ganze Körper. Speziell die 5 Grundübungen sind unglaublich vielfältig, weil sie den Körper kräftigen, die Wirbelsäule pflegen, die Kanäle öffnen und flexibler machen, die Elemente ausgleichen und die negativen Emotionen ausbalancieren. Bei Lu Jong wird auch viel Wert auf die Atmung gelegt, Lu Jong bringt Körper, Geist und Atmung in Einklang. Lu Jong ist für alle Altersgruppen geeignet. Fast alle Übungen können auch auf einem Stuhl sitzend ausgeführt werden. Die Bewegungen werden im Rahmen der persönlichen Grenzen ausgeführt, ohne jeden Leistungsdruck.
VHS-Dozentin Michaela Mylonas hat die Prüfung zur zertifizierten Lu Jong-Lehrerin direkt bei dem Tibetischen Meister Tulko Lobsang gemacht.

**23031 O**
**Olfen**
Ehem. Fröbel-Kindergarten
Dattelner Str. 20

## Tibetisches Heilyoga
**Lu Jong**
Michaela Mylonas
10 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Do., 26.09.2013
Gebühr: 40,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke oder Yogamatte

Kursbeschreibung s. Nr. 23030 O.

**Michaela Mylonas**
Tibetisches Heilyoga

**Für Fortgeschrittene**

**23032 O**
**Olfen**
Ehem. Fröbel-Kindergarten
Dattelner Str. 20

## Tibetisches Heilyoga
**Lu Jong**
Michaela Mylonas
10 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Mi., 25.09.2013
Gebühr: 40,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke oder Yogamatte

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die den Grundkurs Tibetisches Heilyoga absolviert haben.
Kursbeschreibung s. Nr. 23030 O.

**23033 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

## Yoga und Pilates für Anfänger

Petra Wiechert
11 x mittwochs, 11:15-12:45 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Yoga-Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Diese Trainingsmethode verbindet Elemente aus Yoga und Pilates. Sie verbessert Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.

**23034 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

## Yoga und Pilates für Anfänger

Petra Wiechert
11 x montags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Yoga-Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Kursbeschreibung s. Nr. 23033 S.

**23035 O**
**Olfen**
Ehem. Fröbel-Kindergarten
Dattelner Str. 20

## Qi Gong am Nachmittag

Marion Hövener
11 x dienstags, 16:30-18:00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Iso-Matte u. Kissen

Unsere schnelllebige Zeit bringt uns immer mehr aus dem Gleichgewicht. Die bewährten Methoden des Qi Gong helfen uns, zur Ruhe zu kommen und Kraft für die täglichen Alltagsbelastungen zu tanken. Sie stärken das Immunsystem, verbessern die Konzentrationsfähigkeit und lösen Verspannungen.
Qi Gong beinhaltet Übungen in Ruhe und mit kurzen Bewegungsabläufen, die im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet.
Bei Fragen steht die Kursleiterin gerne zur Verfügung: Tel.: 02595 5600.

**23036 L**
**Lüdinghausen**
Übungshalle
Große Busch 3

## Qi Gong
**Theoretische und praktische Grundlagen**
Biljana Lüling
10 x mittwochs, 17:30-19:00 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 40,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: Gymnastik-, Turn- oder Jogginganzug, Turnschuhe

Qi Gong Basis-Übungen / Einführung in Qi Gong. Es werden die grundlegenden Theorien, wie z. B. Yin + Yang theoretisch und praktisch erarbeitet. Die Übungen werden im Sitzen, Stehen, Liegen mit und ohne Bewegung ausgeführt. Es werden Übungen zur Entspannung, zur Atmung und zur Zentrierung vermittelt. Qi Gong ist weder Gymnastik noch Meditation, trägt jedoch beides in sich.

**23037 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

## Qi Gong
**Energie aufbauen - Energie stärken**
Ulrike Biermann
11 x dienstags, 9:30-10:45 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 42,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13
Mitzubringen: Decke, warme Socken, weite Hose

Qi Gong ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und umfasst Bewegungsübungen, Ruheübungen sowie Akupressur.
In diesem Kurs geht es um Verbesserung von Haltung, Koordination und Beweglichkeit durch fließende, schonende Qi Gong-Übungen. Durch die langsame Ausführung der Übungen und Vertiefung der Atmung haben diese Übungen einen entspannenden Effekt. Der Bewegungsapparat wird bei regelmäßiger Übung entlastet. Größere Geschmeidigkeit und Vitalität sind die Folge. Qi Gong umfasst Einheiten im Stehen, Sitzen und Liegen.

**23038 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

## Qi Gong - Anfänger
**Energie aufbauen - Energie stärken**
Ulrike Biermann
11 x dienstags, 17:00-18:15 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 42,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13
Mitzubringen: Decke, warme Socken, weite Hose

Kursbeschreibung s. Nr. 23037 S.

**23039 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

## Qi Gong für Fortgeschrittene
Ulrike Biermann
13 x mittwochs, 18:15-19:30 Uhr
Beginn: Mi., 04.09.2013
Gebühr: 49,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13
Mitzubringen: Decke, warme Socken, weite Hose

Kursbeschreibung s. Nr. 23037 S.

**23040 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

**"Gute Haltung - tierisch stark"**
## Qi Gong für Schulkinder 7-9 J.
Ulrike Biermann
8 x montags, 15:30-16:15 Uhr
Beginn: Mo., 23.09.2013
Gebühr: 18,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13
Mitzubringen: Decke, warme Socken, weite Hose

Die Bewegungsübungen des Qi Gong verbessern nachhaltig die Konzentrationsfähigkeit, Körperhaltung und Koordination. Regelmäßig durchgeführt haben die Übungen einen positiven Effekt auf Wahrnehmung und können Stress abbauen.

**23041 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Westfalen

## Qi Gong am Vormittag
**Früher Kursbeginn**
Ulrike Biermann
12 x donnerstags, 9:15-10:30 Uhr
Beginn: Do., 05.09.2013
Gebühr: 49,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 10
Mitzubringen: Decke, warme Socken, weite Hose

Kursbeschreibung s. Nr. 23037 S.

**23042 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Tai Ji Quan
**Anfänger und Fortgeschrittene**
Biljana Lüling
11 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Auf der Grundlage des jahrhundertealten TAI JI QUAN (bei uns bekannt als Schattenboxen) werden die Teilnehmer Haltung, Bewegung und Koordination neu erleben. Die sanften, langsamen Bewegungen dienen der Gesundheitsförderung sowie der Stärkung von Vitalität, Konzentration und der Entwicklung geistiger Kräfte. Mitbringen sollte man Spaß an Bewegung und etwas Geduld.

**23043 O**
**Olfen**
Stadthalle
Zur Geest 25

## Tai Ji Quan für Anfänger
Marion Hövener
9 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 36,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 18
Mitzubringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung

Kursbeschreibung s. Nr. 23042 L.
Bei Fragen steht die Kursleiterin gerne zur Verfügung. Tel. 02595 5600.

**23044 O**
**Olfen**
Geest-Turnhalle
Von-Vincke-Str.
Geest-Turnhalle

## Tai Ji Quan
**Fortgeschrittene**
Marion Hövener
9 x dienstags, 20:10-21:40 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 36,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung

Kursbeschreibung s. Nr. 23042 L.
Bei Fragen steht die Kursleiterin gerne zur Verfügung. Tel. 02595 5600.

**23045 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Westfalen

**Neue Methode zur Lösung von Blockaden**
## EFT - Klopf dich frei
Marlies Autering
2 x montags, 19:45-21:15 Uhr
Beginn: Mo., 04.11.2013
Gebühr: 12,50 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Schreibzeug und Getränk (Wasser)

EFT (Emotional Freedom Techniques) basiert auf Prinzipien der chinesischen Akupunktur, jedoch ohne Einsatz von Nadeln. Vielmehr werden Punkte auf der Haut sanft beklopft.
Mit dieser leicht zu erlernenden Klopftechnik können wir uns schnell von belastenden, emotionalen und körperlichen Blockaden befreien und unsere Lebensqualität, Freude und Gesundheit steigern. EFT wird erfolgreich angewandt, z. B. bei Alltagsängsten (Angst vor dem Zahnarzt, vor Spritzen, vor dem Fliegen, vor Prüfungen und Klassenarbeiten, etc.), Gewichtsreduktion und Raucherentwöhnung, Stressabbau, Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen. Letztlich führt EFT zu einer Leistungs- und Erfolgssteigerung.

**23046 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Westfalen

## Muskelentspannung
Heinz-Theo Gremme, Heilpraktiker
5 x montags, 18:30-19:30 Uhr
Beginn: Mo., 04.11.2013
Gebühr: 20,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Die progressive Muskelentspannung zeichnet sich durch ihre leichte und schnelle Erlernbarkeit sowie durch universelle Anwendbarkeit aus. Sie beruht auf einem Wechsel muskulärer An- und Entspannung. Dadurch wird die Anspannung bestimmter Regionen bewusst, und ein Gefühl für Entspannung gefördert und gesteigert. Geeignet zur allgemeinen Stressbewältigung findet sie außerdem Anwendung bei psychosomatischen Erkrankungen und zur Angstbewältigung. Gut bewährt hat sich dieses Entspannungsverfahren auch bei Tinnitus-Patienten (Patienten mit Ohrgeräuschen).
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Zum Üben zu Hause ist eine Übungs-CD erforderlich, die im Kurs für 10,00 Euro erworben werden kann.

**23047 O**
**Olfen**
Wolfhelm-Gesamtschule
Telgenkamp 9
R.: 201

**Nach Jacobson**
## Tiefenmuskelentspannung
**Schnupperkurs für Anfänger**
Petra Kirschbaum
5 x montags, 18:00-19:00 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 20,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen

Neben der wohltuenden Wirkung bei Stress sowie bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen sind die Übungen auch für Tinnitus-Patienten sehr gut geeignet.

**23048 O**
**Olfen**
Wolfhelm-Gesamtschule
Telgenkamp 9
R.: 201

**Aufbau-/Trainingskurs nach Jacobson**
## Tiefenmuskelentspannung
**für Teilnehmer/innen mit Kenntnissen**
Petra Kirschbaum
5 x montags, 19:00-19:45 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 15,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen

Durch vertiefendes Training und die Wiederholung der einzelnen Kombinationsübungen festigen die Teilnehmer die positive Wirkung der Muskelentspannung. In kurzer Zeit wird eine tiefe Ganzkörperentspannung selbständig herbeigeführt.
Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse aus einem Anfängerkurs.

**23049 O**
**Olfen**
Wolfhelm-Gesamtschule
Telgenkamp 9
R.: 201

**Aufbau-/Trainingskurs nach Jacobson**
## Tiefenmuskelentspannung
**für Teilnehmer/innen mit Kenntnissen**
Petra Kirschbaum
5 x montags, 19:00-19:45 Uhr
Beginn: Mo., 04.11.2013
Gebühr: 15,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen

Kursbeschreibung s. Nr. 23048 O.

**23050 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

## Entspannung nach Jacobson
Ulrike Biermann
9 x mittwochs, 17:00-18:00 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 28,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13
Mitzubringen: Decke, warme Socken, weite Hose

Die Jacobson-Entspannung beruht auf der An- und Entspannung der Körpermuskulatur, um Stress und seine Folgen abzubauen. Größere Gelassenheit ist häufig der Effekt dieser Methode, wenn die einzelnen, insgesamt 16 Muskelgruppen angespannt und entspannt werden. Mit zunehmendem Training wird die Methode immer weiter verkürzt. Zunächst auf 7 Muskelgruppen, dann auf 4 Muskelgruppen. Für Teilnehmer, die viel am Schreibtisch arbeiten, lohnt sich die Progressive Muskelentspannung am Schreibtisch, die ebenfalls Bestandteil des Kurses ist. Akupressur zur Selbsthilfe, z. B. gegen Beschwerden der Halswirbelsäule werden ergänzend vorgestellt. Im Rahmen der Prävention ist Jacobson bei vielen Krankenkassen erstattungsfähig.

**23051 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Organ-Gymnastik**
## Osteopathie für die inneren Organe
Gisela Boiko
Sa., 23.11.2013, 9:00-13:00 Uhr
Gebühr: 14,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, Socken, Decke, kl. Kissen, Handtuch

Es handelt sich hierbei um Körperübungen, die vom Bewegungsapparat wie ganz normale Gymnastikübungen ausgeführt werden, jedoch gleichzeitig die Organe anregen und kräftigen. Die Übungen wirken sich positiv auf Magen, Darm, Organe des kleinen Beckens, Brust- und Halsorgane aus. Sie eignen sich zur Prophylaxe wie auch als sinnvolle Ergänzung zu konventionellen und alternativen Therapieformen.

**23052 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Lockere Schultern - entspannter Nacken
**mit Hilfe der Feldenkrais-Methode**
Gisela Boiko
Sa., 09.11.2013, 8:30-12:30 Uhr
Gebühr: 14,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, kl. Kissen, Handtuch

Viele Menschen klagen täglich über Verspannungen im oberen Rücken, zwischen den Schulterblättern oder dem Hals-Nacken-Bereich mit schmerzhaften Ausstrahlungen in beide Arme und den Kopf.
Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode lernen die Teilnehmer den Zusammenhang zwischen den Muskeln und Bandzügen des Schulter-Arm-Nacken-Bereichs und was zu tun ist, um dauerhaft beweglich und entspannt zu sein und mit mehr Lockerheit den Arbeitsalltag zu bewältigen.

**23053 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

**Nach Feldenkrais**
## Bewusstheit durch Bewegung
**Spannungen lösen, Stress bewältigen**
Karin Logermann
10 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 36,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte oder Decke, kl. Kissen

Wenn über Ihren Alltag ein großes "Es könnte besser sein ..." schwebt, ist es an der Zeit neue Wege zu finden. In der Feldenkrais-Arbeit lernen Sie Ihre Gewohnheiten wahrzunehmen und zu verändern. Vielleicht ziehen Sie öfter die Schultern hoch oder beißen die Zähne zusammen, ohne dass es Ihnen bewusst ist. Bewegung ist ein einfacher und für alle zugänglicher Weg, die eigenen Gewohnheiten zu entdecken und angenehmere Alternativen zu entwickeln.

**23054 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Befreiter Nacken
Maria Zimmermann
Sa., 30.11.2013, 10:00-13:45 Uhr
Gebühr: 18,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Iso-Matte, Decke, warme Kleidung, Socken

Haben Sie häufig Nackenbeschwerden? Dann kann es daran liegen, dass Ihre Brustwirbelsäule zu unbeweglich ist. Der Schulter-Nackenbereich wird erheblich überbelastet weil ein Teil der Bewegungskette Wirbelsäule blockiert ist.
Ausgesuchte Lektionen mobilisieren genau diese Körperregion und sorgen für erstaunliche Befreiung der Halswirbelsäule und der Schulter-Nackenmuskulatur.

**23055 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

### Den Kiefer entspannen

Maria Zimmermann
Sa., 12.10.2013, 10:00-13:45 Uhr
Gebühr: 18,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13
Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken

Der Kieferbereich, die Zunge und das Gesicht sind oft Zentrum und Ausdruck von Verspannungen. Rücken-, Nackenbeschwerden und Kopfschmerzen gehen oftmals damit einher.
In diesem Seminar erspüren Sie das komplexe Zusammenspiel von Kiefergelenk, Nackenmuskulatur und Halswirbelsäule und lernen, dieses gezielt zu beeinflussen.
Das Seminar richtet sich an alle, die die wohltuende Wirkung einer entspannten Kiefer- Gesichts- und Nackenmuskulatur erleben wollen. Menschen die unter Zähneknirschen, Tinnitus, Kiefergelenksbeschwerden und Spannungskopfschmerz leiden erfahren hier Entlastung. Es werden verschiedene Körperwahrnehmungstechniken eingesetzt.

**23056 L**
**Lüdinghausen**
Ostwall-Turnhalle
Ostwall 7 a
Turnhalle

### Gymnastik nach Pilates

Astrid Borbe
9 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 27,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 25
Mitzubringen: Iso-Matte, gut gedämpfte Hallenschuhe, Sportkleidung

Das sanfte Training erreicht die tief liegende Muskulatur und entlastet den Rücken. Atmung und Bewegung werden synchronisiert. Die Muskulatur wird ausgewogen gedehnt und gekräftigt.

**23057 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

### Gymnastik nach Pilates

Susanne Lohmann
8 x donnerstags, 10:15-11:15 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 26,40 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Sportkleidung, Baumwollsocken, Matten oder Decke

Kursbeschreibung s. Nr. 23056 L.

**23058 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Pilates und Yoga am Morgen

Petra Weidlich
11 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
Beginn: Fr., 20.09.2013
Gebühr: 38,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16
Mitzubringen: Sportbekleidung, Socken, Decke, kleines Kissen

Diese Trainingsmethode verbindet Elemente aus Pilates und Yoga. Sie verbessern Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Dem Körper wird mehr Balance und Beweglichkeit verliehen. Bei den Übungen wird die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt und körperliche und geistige Vorgänge mit dem Bewusstsein verbunden.

**23059 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Pilates und Yoga am Morgen

Petra Weidlich
11 x freitags, 10:00-11:00 Uhr
Beginn: Fr., 20.09.2013
Gebühr: 38,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16
Mitzubringen: Sportbekleidung, Socken, Decke, kleines Kissen

Kursbeschreibung s. Nr. 23058 L.

**23060 L**
**Lüdinghausen**
Realschule
Tüllinghofer Str. 29
Turnhalle / Gymnastikraum

### Wohlfühlgymnastik
**- Pilates und Co. -**

Petra Weidlich
11 x freitags, 17:30-18:30 Uhr
Beginn: Fr., 20.09.2013
Gebühr: 38,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16
Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Kissen, Decke

Aktiv in den Tag mit funktionellen Übungen aus Pilates. Dabei wird die Muskulatur des gesamten Körpers gekräftigt und gedehnt, die Wirbelsäule und Gelenke werden mobilisiert und eine aufrechte Körperhaltung aufgebaut. Die abschließende Entspannung lässt Alltagsstress gar nicht erst aufkommen.

**23062 A**
**Herbern**
Grundschule
Altenhammstr. 46
R.: Ballettraum

### Wohlfühlgymnastik

Ulrike Kersting
10 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
Beginn: Do., 12.09.2013
Gebühr: 27,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Turnschuhe

Die Stunde beginnt mit leichten Aerobic-Schritten zum Aufwärmen. Es folgt eine sanfte, wohldosierte Gymnastik, bei der Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit sowie Körperwahrnehmung und Körperhaltung gefördert werden. Entspannungsübungen zum Abschluss der Stunde sorgen für einen mentalen Zustand der Konzentration, Ruhe und Gelassenheit.

**Ulrike Kersting**

## Wirbelsäulen(schonende) Gymnastik

**23063 A**
**Ascheberg**
Lambertus-Grundschule
Albert-Koch-Str. 6

**Mit Beckenbodentraining**
### Wirbelsäulengymnastik
**- Rücken-stark -**

Verena Tölke
9 x dienstags, 18:45-19:45 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 27,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Sportkleidung, Hallensportschuhe

Gymnastische Übungen zur Kräftigung und Dehnung der rumpfstabilisierenden Muskulatur (Rücken-, Bauch- & Beckenbodenmuskulatur) zur Haltungsverbesserung sowie zur Prophylaxe von Rückenbeschwerden o. ä.. Das Ende der Stunde wird der Entspannung mit Musik gewidmet.
Zurzeit sind keine Neuanmeldungen möglich.

**23064 A**
**Ascheberg**
Lambertus-Grundschule
Albert-Koch-Str. 6

**Mit Beckenbodentraining**
### Wirbelsäulengymnastik
**- Rücken-stark -**

Verena Tölke
9 x dienstags, 19:45-20:45 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 27,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Sportkleidung, Hallensportschuhe

Kursbeschreibung s. Nr. 23063 A.
Zurzeit sind keine Neuanmeldungen möglich.

**23065 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Seniorenfitness 60+
**Wirbelsäule und mehr**
Petra Weidlich
11 x dienstags, 10:00-11:00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 38,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16
Mitzubringen: Turnschuhe, Nackenkissen

"Wer rastet, der rostet": Schon der Volksmund weiß, dass Bewegung vielen Alterserscheinungen vorbeugt. In diesem Programm wird der gesamte Körper mobilisiert und gekräftigt sowie die Körperhaltung verbessert. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen beugen Stürzen vor und abschließende Entspannungsübungen sorgen für Ausgeglichenheit. Musik und Kleingeräte sorgen für viel Abwechslung und Spaß an der Bewegung.

**23066 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Wirbelsäulengymnastik
Petra Weidlich
11 x montags, 18:30-19:30 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 38,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Nackenkissen, Handtuch

Für alle, die den Beschwerden im Nacken-Schulter- und Rückenbereich durch gezielte Gymnastik entgegenwirken wollen. Besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt, die verkürzte Muskulatur gedehnt.

**23067 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Wirbelsäulengymnastik
Petra Weidlich
11 x montags, 19:30-20:30 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 38,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Nackenkissen, Handtuch

Kursbeschreibung s. Nr. 23066 L.

**23068 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Wirbelsäulenschonende Gymnastik
**am Vormittag**
Petra Weidlich
10 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 35,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16
Mitzubringen: Trainingsanzug oder bequeme Kleidung, Sportschuhe, Nackenkissen, Handtuch

In diesem Programm werden hauptsächlich die Rumpfmuskulatur sowie die Schulter- und Hüftmuskeln gekräftigt und gedehnt. Eine aufrechte Körperhaltung wird erarbeitet. Koordination und Entspannung runden das Programm ab.

**23069 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Wirbelsäulengymnastik**
## Rücken-fit
**Prävention gegen Rückenbeschwerden**
Petra Weidlich
11 x dienstags, 8:30-10:00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 38,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16
Mitzubringen: Trainingsanzug oder bequeme Kleidung, Sportschuhe, Nackenkissen und großes Handtuch

Die Ursachen für Rückenbeschwerden können vielfältig sein: Stress, Bewegungsmangel, einseitige Körperbelastungen oder auch falsche Körperhaltungen. Im Mittelpunkt der Kursarbeit stehen gezielte Übungen, die Verspannungen lösen und die Muskulatur kräftigen. Eine aufrechte Körperhaltung wird erarbeitet und in Alltagsverhalten übertragen.

**23070 O**
**Olfen**
Sporthalle
Hoddenstraße

## Gutes für den Rücken
Helmi Dittrich
10 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 30,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: dicke Socken und großes Handtuch oder Gymnastik-Matte

Der richtige Kurs für alle, die mit Rückenproblemen kämpfen oder diesen vorbeugen möchten. Ein sanftes Training kann die Verspannungen im gesamten Rücken lösen, die Wirbelsäule wird gekräftigt und die Rückenmuskulatur gestärkt. Dehnübungen dienen der Beweglichkeit der Muskulatur und runden den Kurs ab.

**23071 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

## Wirbelsäulenschonende Gymnastik
**und Beckenbodentraining**
Gaby Vieth
10 x montags, 9:00-10:00 Uhr
Beginn: Mo., 09.09.2013
Gebühr: 30,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16
Mitzubringen: Sportkleidung, "Stopper"-Socken (keine Turnschuhe), Iso-Matte, Handtuch

Im Mittelpunkt der Kursarbeit stehen intensive Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie gezielte Übungen zur Kräftigung des Beckenbodenbereiches. Mobilisierungs- und Dehnübungen runden das Programm ab.

**23072 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

## Wirbelsäulenschonende Gymnastik
**und Beckenbodentraining**
Gaby Vieth
10 x mittwochs, 9:00-10:00 Uhr
Beginn: Mi., 11.09.2013
Gebühr: 30,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16
Mitzubringen: Sportkleidung, "Stopper"-Socken (keine Turnschuhe), Iso-Matte, Handtuch

Kursbeschreibung s. Nr. 23071 S.

**23073 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

**Fit und stabil - mit Beckenbodentraining**
## Wirbelsäulengymnastik
Gaby Vieth
10 x freitags, 9:00-10:00 Uhr
Beginn: Fr., 13.09.2013
Gebühr: 30,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: Decke oder Iso-Matte, bequeme Kleidung, Stoppersocken

Alltägliche Fehlhaltungen durch langes Sitzen, Stehen oder ständiger einseitiger körperlichen Belastungen führt zu Nacken-Kreuz- oder Spannungskopfschmerzen. Ziel der Wirbelsäulengymnastik ist es, durch Bewegungs-, Ausgleichs- und Dehnübungen degenerativen Veränderungen vorzubeugen bzw. sie aufzuhalten. Übungen für die Wirbelsäule, Bauch, Beine, Po, Haltungsübungen und natürlich auch für den Beckenboden sind Inhalt der Veranstaltung.

**23074 S**
**Senden**

VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

## Für einen starken Rücken
**Rückenfreundliche Wirbelsäulengymnastik**
Marianne Stöcker-Leitstadler
11 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
Beginn: Do., 12.09.2013
Gebühr: 38,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13
Mitzubringen: Iso-Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken

Im täglichen Leben bewegen wir uns oft zu wenig, beanspruchen nur einen Teil unserer Muskulatur, belasten unseren Körper einseitig oder

überlasten uns. Fehlhaltungen in Ruhe und Bewegung können zudem irgendwann zu Schmerzen und Rückenproblemen führen. Der Rücken kann nicht isoliert betrachtet werden, deshalb ist es wichtig, einen stabilen "Unterbau" zu schaffen, der zusammen mit einer stabilen Rumpfmuskulatur eine wirbelsäulengerechte Haltung ermöglicht. Inhalt des Kurses sind Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisierungs-/Beweglichkeitsübungen für den ganzen Körper mit Schwerpunkt des Rumpfes und unter rückenfreundlichen Aspekten, unter Einbeziehung von Koordinations-, Gleichgewichts- und Haltungsübungen sowie Lockerungsübungen.
Aufwärmen mit leichten Aerobic-Bewegungen auf Musik kräftigt das Herz-Kreislauf-System und fördert die Koordination.

## Osteoporose

**23075 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Osteoporose Bewegungsgruppe

Gabriele Klingenberg
13 x montags, 9:30-10:30 Uhr
Beginn: Mo., 02.09.2013
Gebühr: 36,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Turnschuhe, großes Handtuch, kl. Kopfkissen, Wolldecke

Jedes Jahr erkranken zunehmend mehr Menschen an Osteoporose. Diese Stoffwechselerkrankung führt zu einem Schwund an Knochenmasse und damit zu einer erhöhten Knochenbrüchigkeit. Neben einer ausgewogenen knochenaufbauenden Ernährung kann u. a. körperliche Aktivität dazu beitragen, einer Osteoporose vorzubeugen. Nach einer kurzen Erwärmung wollen wir daher neben Arm- und Beinmuskulatur u. a. die Rumpfmuskulatur stärken. Koordination und Gleichgewicht werden geschult und die Atemaktivität verbessert. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

**23076 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Osteoporose Bewegungsgruppe

Gabriele Klingenberg
13 x montags, 10:30-11:30 Uhr
Beginn: Mo., 02.09.2013
Gebühr: 36,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Turnschuhe, großes Handtuch, kl. Kopfkissen, Wolldecke

Kursbeschreibung s. Nr. 23075 L.

## Sauna

**23077 L**
**Lüdinghausen**
Klutensee-Bad
Rohrkamp 23

### Saunabaden – aber richtig

Christa Schrader
Mo., 14.10.2013, 18:00-21:00 Uhr
Gebühr: 29,00 € - Keine Ermäßigung!
Höchstteilnehmerzahl: 10

Saunieren ist schön - aber macht man es auch richtig? Damit der gesundheitliche Wert des Saunabesuches auch vollständig zur Wirkung kommt, bieten das Klutensee-Bad und die VHS diesen Saunakurs an. Die Teilnehmer lernen die Wirkung von Sauna, Peelings, Aufgüssen, Dampfbad & Co auf den Organismus kennen. Jeder kann genau bestimmen, wie der eigene Körper auf die Saunagänge reagiert: Puls- und Blutdruckmessungen werden zu verschiedenen Zeitpunkten zwischen den angeleiteten Saunagängen durchgeführt. So wird für jeden Teilnehmer der individuell richtige Saunabesuch ermittelt. Saunaeintritt, Betreuung und ein Fitnesssalat sind im Kurs enthalten.

**23078 L**
**Lüdinghausen**
Klutensee-Bad
Rohrkamp 23

### Saunabaden – aber richtig

Christa Schrader
Mo., 18.11.2013, 18:00-21:00 Uhr
Gebühr: 29,00 € - Keine Ermäßigung!
Höchstteilnehmerzahl: 10

Kursbeschreibung s. Nr. 23077 L.

## Aqua-Fitness

Aqua-Fitness-Training nutzt in optimaler Weise die physikalischen Eigenschaften des Wassers und gibt jeder körperlichen Aktion, jeder gymnastischen Übung eine andere Wirkung. Dadurch erfährt der Körper eine besondere Beanspruchung, die mit keiner anderen Sportart an Land vergleichbar ist. Aqua-Fitness bietet ein effektives Venentraining, eine ideale Entlastung der Wirbelsäule und der Gelenke, eine gesteigerte Stoffwechselanregung und je nach Bewegungsgeschwindigkeit kann der Wasserwiderstand zur optimalen Muskelkräftigung genutzt werden.

### Aqua-Fitness in Ascheberg

**Ascheberg**
Hotel
Jagdschlösschen
Himmelstr. 2
Hallenbad

Sonja Otte
montags bis donnerstags ab 2.9.2013
Gebühr (einschl. Badnutzung).
73,00 € bei 12 Terminen
79,00 € bei 13 Terminen
Höchstteilnehmerzahl: 10
Badtiefe: 1,50 m
Wassertemperatur ca. 28°C
Mitzubringen: Badesachen, Handtuch

**23079 A**

**Für Neueinsteigerinnen**
### Aqua-Fitness - Frauen über 50 J.
13 x montags, 17:15-18:00 Uhr
Beginn: Mo., 02.09.2013

**23080 A**

### Aqua-Fitness - Frauen unter 50 J.
13 x montags, 18:00-18:45 Uhr
Beginn: Mo., 02.09.2013

**23081 A**

**Für Neueinsteigerinnen**
### Aqua-Fitness - Frauen unter 50 J.
13 x montags, 18:45-19:30 Uhr
Beginn: Mo., 02.09.2013

**23082 A**

### Aqua-Fitness - Frauen unter 50 J.
13 x montags, 19:30-20:15 Uhr
Beginn: Mo., 02.09.2013

**23083 A**
**Aqua-Fitness - Frauen über 50 J.**
13 x dienstags, 16:30-17:15 Uhr
Beginn: Di., 03.09.2013

**23084 A**
**Aqua-Fitness - Frauen unter 50 J.**
13 x dienstags, 17:30-18:15 Uhr
Beginn: Di., 03.09.2013

**23085 A**
**Aqua-Fitness - Männer über 50 J.**
13 x dienstags, 18:30-19:15 Uhr
Beginn: Di., 03.09.2013

**23086 A**
**Aqua-Fitness - Männer**
13 x dienstags, 19:30-20:15 Uhr
Beginn: Di., 03.09.2013

**23087 A**
**Für Einsteiger**
**Aqua-Fitness - Männer**
13 x dienstags, 20:15-21:00 Uhr
Beginn: Di., 03.09.2013

**23088 A**
**Aqua-Fitness - Frauen über 50 J.**
13 x mittwochs, 16:30-17:15 Uhr
Beginn: Mi., 04.09.2013

**23089 A**
**Aqua-Fitness - Frauen über 50 J.**
13 x mittwochs, 17:30-18:15 Uhr
Beginn: Mi., 04.09.2013

**23090 A**
**Aqua-Fitness - Frauen unter 50 J.**
13 x mittwochs, 18:30-19:15 Uhr
Beginn: Mi., 04.09.2013

**23091 A**
**Für sportlich Fitte**
**Aqua-Fitness - Frauen über 50 J.**
13 x mittwochs, 19:15-20:00 Uhr
Beginn: Mi., 04.09.2013

**23092 A**
**Für sportlich Fitte**
**Aqua-Fitness - Männer unter 50 J.**
13 x mittwochs, 20:15-21:00 Uhr
Beginn: Mi., 04.09.2013

**23093 A**
**Aqua-Fitness - Frauen über 50 J.**
12 x donnerstags, 16:30-17:15 Uhr
Beginn: Do., 05.09.2013

**23094 A**
**Für sportlich Fitte**
**Aqua-Fitness - Frauen unter 50 J.**
12 x donnerstags, 17:30-18:15 Uhr
Beginn: Do., 05.09.2013

**23095 A**
**Für Einsteiger**
**Aqua-Fitness - Frauen unter 50 J.**
12 x donnerstags, 18:15-19:00 Uhr
Beginn: Do., 05.09.2013

**23096 A**
**Aqua-Fitness - Frauen unter 50 J.**
12 x donnerstags, 19:00-19:45 Uhr
Beginn: Do., 05.09.2013

**23097 A**
**Für sportlich Fitte**
**Aqua-Fitness - Frauen unter 50 J.**
12 x donnerstags, 19:45-20:30 Uhr
Beginn: Do., 05.09.2013

**23098 A**
**Herbern**
Hallenbad
Altenhammstr. 31
**Aqua-Fitness in Herbern**
Jutta Wachno
10 x donnerstags, 18:00-18:45 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 51,00 € (inkl. Eintritt)
Höchstteilnehmerzahl: 15

**23099 A**
**Herbern**
Hallenbad
Altenhammstr. 31
**Aqua-Fitness in Herbern**
Jutta Wachno
10 x donnerstags, 18:45-19:30 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 51,00 € (inkl. Eintritt)
Höchstteilnehmerzahl: 15

**23100 A**
**Herbern**
Hallenbad
Altenhammstr. 31
**Aqua-Fitness in Herbern**
Jutta Wachno
10 x donnerstags, 19:30-20:15 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 51,00 € (inkl. Eintritt)
Höchstteilnehmerzahl: 15

**23101 A**
**Herbern**
Hallenbad
Altenhammstr. 31
**Aqua-Fitness**
Isabel Gropp
10 x montags, 18:30-19:15 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 51,00 € (inkl. Eintritt ins Hallenbad)
Höchstteilnehmerzahl: 15

Ein Ganzkörpertraining im Flachwasser, welches die Fettverbrennung kräftig ankurbelt. Hier können alle mitmachen, selbst die, die schon lange keinen Sport mehr getrieben haben. Also ab ins Wasser und ran an den Speck.

**23102 A**
**Herbern**
Hallenbad
Altenhammstr. 31
**Aqua-Fitness**
Isabel Gropp
10 x freitags, 18:45-19:30 Uhr
Beginn: Fr., 20.09.2013
Gebühr: 51,00 € (inkl. Eintritt ins Hallenbad)
Höchstteilnehmerzahl: 15

Kursbeschreibung s. Nr. 23101 A.

**23103 A**
**Herbern**
Hallenbad
Altenhammstr. 31
**Aqua-Power**
Isabel Gropp
10 x montags, 19:15-20:00 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 51,00 € (inkl. Eintritt ins Hallenbad)
Höchstteilnehmerzahl: 15

Aqua-Power ist ideal zum Verausgaben. Es geht um Muskelaufbau und Verbesserung der Ausdauer. Durch den Wasserwiderstand und Geräteübungen wird der Körper besonders beansprucht.

**23104 A**
**Herbern**
Hallenbad
Altenhammstr. 31
**Aqua-Power**
Isabel Gropp
10 x montags, 20:00-20:45 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 51,00 € (inkl. Eintritt ins Hallenbad)
Höchstteilnehmerzahl: 15

Kursbeschreibung s. Nr. 23103 A.

**23105 A**
**Herbern**
Hallenbad
Altenhammstr. 31

## Aqua-Power

Isabel Gropp
10 x freitags, 19:30-20:15 Uhr
Beginn: Fr., 20.09.2013
Gebühr: 51,00 € (inkl. Eintritt ins Hallenbad)
Höchstteilnehmerzahl: 15

Kursbeschreibung s. Nr. 23103 A.

**23106 N**
**Nordkirchen**
Aquapark
Schloss Nordkirchen

## Aqua-Fitness in Nordkirchen

Gabriele Klingenberg
12 x mittwochs, 8:00-8:45 Uhr
Beginn: Mi., 04.09.2013
Gebühr: 36,00 € (inkl. Gerätenutzung, zzgl. jeweils Eintritt)
Höchstteilnehmerzahl: 12

Aqua-Fitness-Training nutzt in optimaler Weise die physikalischen Eigenschaften des Wassers und gibt jeder körperlichen Aktion, jeder gymnastischen Übung eine andere Wirkung. Dadurch erfährt der Körper eine besondere Beanspruchung, die mit keiner anderen Sportart an Land vergleichbar ist. Aqua-Fitness bietet ein effektives Venentraining, eine ideale Entlastung der Wirbelsäule und der Gelenke, eine gesteigerte Stoffwechselanregung und je nach Bewegungsgeschwindigkeit kann der Wasserwiderstand zur optimalen Muskelkräftigung genutzt werden.

# Walking - Nordic Walking

**23200 L**
**Lüdinghausen**
Parkplatz gegenüber
Café Indigo
Klutendamm

**Ich bin dann mal**
## Brainwalken

Gabriele Osthoff
Fr., 20.09.2013, 17:00-18:30 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, feste Schuhe, Getränk

Unser Gehirn liebt Abwechslung und immer neue Herausforderungen. Beim Brainwalken bleibt niemand lange stehen. Man bewegt sich zu Fuß fort und verknüpft Denken und Bewegen miteinander. Besonderer Wert wird auf die Vernetzung unserer beiden Gehirnhälften gelegt. Sinneserfahrungen, Konzentration und Aufmerksamkeit sind wichtige Elemente beim Brainwalken. So haben wir mit abwechslungsreichen Übungen viel Spaß und bringen unsere grauen Zellen auf Hochtouren.
Die Streckenlänge beträgt ca 3,5 km über Wald- und Naturwege.
Gabriele Osthoff ist Gedächtnistrainerin und Mitglied im Bundesverband für Gedächtnistraining e.V.

**Gabriele Osthoff**
Walking - Nordic Walking

**23201 N**
**Nordkirchen**
Schlosspark
Treffpunkt: Parkplatz
Fachhochschule für Finanzen

**Ich bin dann mal**
## Brainwalken

Gabriele Osthoff
Sa., 28.09.2013, 10:30-12:00 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, feste Schuhe, Getränk

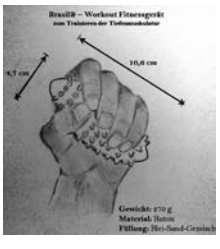
Kursbeschreibung s. Nr. 23200 L.

**23202 L**
**Lüdinghausen**
Burg Vischering
Berenbrock 1
Treffpunkt: Innenhof der Vorburg

## Mit Brasil Walking fit in den Tag
**Ausdauertraining mit Pfiff**

Gabriele Osthoff
10 x montags, 8:30-9:30 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 28,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk.

Brasil Walking basiert auf der bereits bekannten Walkingtechnik, die durch kleine grüne Handgeräte unterstützt wird. Sie wiegen nur 270 g, besitzen Noppen an der Oberfläche und sind mit einem Blei-Sand-Gemisch und Luft gefüllt.
Beim Gehen erfahren wir neue Kraftimpulse und erreichen so eine reflektorische Anspannung des gesamten Rumpfes und der Tiefenmuskulatur. Unter "Tiefenmuskulatur" versteht man neben der Beckenbodenmuskulatur die tiefer liegenden Anteile von Bauch- und Rückenmuskeln, z. B. die kleinen Muskeln neben der Wirbelsäule, die bei einem Positionswechsel des Körpers sofort reagieren müssen, um den Rücken zu stabilisieren. Auf diese Weise kann man gezielt Rückenschmerzen vorbeugen.
Wir laufen wieder auf schönen Wegen im Bereich der Lüdinghauser Burgen, dazu benötigen Sie wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk. Bei gesundheitlichen Problemen fragen Sie bitte Ihren Hausarzt.
Die BRASILS stellen wir natürlich zur Verfügung.




Brasils

**23203 O**
**Olfen**
Parkplatz Dammweg / Im Selken

## Nordic Walking für Anfänger
**Fit durch den Herbst**

Norbert Perenz
8 Termine, mittwochs und samstags
Zunächst 5 x mi. 18:30-19:30 Uhr ab 18.09.2013
Nach den Herbstferien:
1 x sa. 14:00-15:00 Uhr am 09.11.2013
2 x sa. 14:00-16:00 Uhr am 16.+23.11.2013
Gebühr: 29,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Nordic Walking-Stöcke, Getränk

Während dieses Kurses erlernen Sie die richtige Anwendung der Nordic Walking-Technik. Die Übungsstunden beinhalten in sechs Einzelstunden leichte Übungen zur Durchführung der Technik und Kreislauforientiertes Training. Nach den Herbstferien erkunden wir in jeweils 2 Doppelstunden schöne ausgewählte Strecken rund um Olfen. Wir genießen beispielsweise den Steverauenweg und wandern durch das Haardtwaldgebiet in Oer-Erkenschwick.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bei gesundheitlichen Problemen fragen Sie bitte Ihren Hausarzt, ob er diese gesunde Sportart befürwortet.

**23204 L**
**Lüdinghausen**
Burg Vischering
Berenbrock 1
Treffpunkt: Parkplatz

**Fit mit zwei Stöcken**
## Nordic Walking
**in moderatem Tempo**

Gabriele Osthoff
10 x dienstags, 9:40-10:40 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 28,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk. Nordic Walking-Stöcke stellen wir auch gerne zur Verfügung.

In diesem Kurs vertiefen wir die korrekte Technik des Nordic Walkings. Nordic Walking ist eine Variation des Walking, welches durch den Einsatz von Stöcken noch effektiver wird. Die Schrittlänge wird größer und die gesamte Körpermuskulatur wird mit einbezogen. In Rhythmus und

Ablauf ähnelt es dem Skilanglauf. Nordic Walking aktiviert und trainiert 90 Prozent der gesamten Muskulatur und verbessert die Herz-Kreislauf-Leistung. Alle, die etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen, werden an dieser schönen Sportart sehr viel Freude haben.
Bei gesundheitlichen Problemen fragen Sie bitte Ihren Hausarzt, ob er diesen Sport befürwortet.

**23205 L**
**Lüdinghausen**
Burg Vischering
Berenbrock 1
Treffpunkt: Parkplatz

**Gesundheit braucht Bewegung**
### Nordic Walking
**für Fortgeschrittene**
Gabriele Osthoff
10 x dienstags, 8:30-9:30 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 28,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Nordic Walking-Stöcke. Stöcke können bei Bedarf in begrenztem Umfang gestellt werden.

Nordic Walking hat durch die Ganzkörperbeanspruchung eine große Trainingseffektivität. Dazu gehören eine gute Technik und viel Spaß beim Laufen. Mit Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen gibt es abwechslungsreiche Stunden, in denen die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt steht.
Wir laufen im Bereich der Lüdinghauser Burgen auf befestigten und unbefestigten Wegen.

## Schwimmen, Gymnastik und Fitness

**23206 L**
**Lüdinghausen**
Evangelisches
Gemeindezentrum
Stephanusweg 7

### Psychomotorisches Turnen für Kinder von 3 bis 6 J.
**mit Kopf, Herz + Verstand**
Ramona Schotte, Stephanie Lenz
8 x montags, 17:00-18:15 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Am 23.09.2013 kein Kurs.
Gebühr: 56,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschläppchen, Getränk

In diesem Kurs können sich die Kinder an verschiedenen thematischen Bewegungslandschaften ausprobieren, z. B. "Das Leben im Zirkus", "Auf der Feuerwache", "Im Dschungel" etc.
Durch den phantasievollen Aufbau lernen die Kinder, sich mit ihrem Gegenüber auszutauschen, motorische Herausforderungen zu bewältigen und ihre eigenen kreativen Ideen einzubringen und umzusetzen. Der Spaß an der Bewegung steht dabei im Vordergrund.
Dieses Angebot ist ein reiner Kinderkurs.
Stephanie Lenz und Ramona Schotte sind staatlich geprüfte Erzieherinnen und Motopädinnen. Sie verfügen über weitere Qualifikationen im Bereich der Kinder- und Kleinkinder-Sportpädagogik.

**23207 N**
**Nordkirchen**
Aquapark
Schloss Nordkirchen
Turnhalle und
Hallenbad

### Gymnastik + Schwimmen 60+
Gabriele Klingenberg
10 x freitags, 7:30-8:15 Uhr in der Turnhalle und von 8:15-9:00 Uhr im Hallenbad
Beginn: Fr., 13.09.2013
Gebühr: 55,00 € inkl. Gerätenutzung, + Eintritt für das Hallenbad - jew. an der Kasse zu zahlen
Höchstteilnehmerzahl: 20
Mitzubringen: leichte Turnkleidung, Schwimmzeug

Wir beginnen in der Turnhalle mit einer Gymnastik, die Sportlichkeit und Beweglichkeit erhält und dem Körper Kraft und Kondition gibt. Anschließend im Schwimmbad nutzen wir die tragende Kraft des Wassers. Seine wohltuende Massagewirkung sorgt für Abwechslung, im Wasser wird nicht nur die Beweglichkeit der Gelenke gefördert, sondern das Herz-Kreislauf-System wie auch die Atemtechnik werden positiv beeinflusst. Für Abwechslung sorgen verschiedene Handgeräte und Hilfsmittel.

**23208 O**
**Olfen**
Hallenbad
Von-Vincke-Str.

### Wassergewöhnung
**Für Kinder ab 3 Jahre**
Marion Miklejewski
10 x donnerstags, 15:00-15:45 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 23,00 € (nur für Erwachsene)
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: Wasserspielzeug, Badekappe
Hinweis: Die Wassertiefe wird nach der Größe der Kinder angepasst.

Der Kurs ist gedacht für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren. Jedes Kind muss von einem Erwachsenen betreut werden.
Der Kurs soll eine Vorbereitung zum Schwimmen lernen sein. Spielerisch werden die Kinder an das Element Wasser herangeführt. Gleiten auf dem Wasser, Tauchen, Springen und Angstbewältigung sind Ziele des Kurses. Erlernen von Schwimmtechniken kann sich anschließen.

**23209 O**
**Olfen**
Hallenbad
Von-Vincke-Str.

### Wassergewöhnung
**Für Kinder ab 3 Jahre**
Marion Miklejewski
10 x donnerstags, 16:00-16:45 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 23,00 € (nur für Erwachsene)
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: Wasserspielzeug, Badekappe
Hinweis: Die Wassertiefe wird nach der Größe der Kinder angepasst.

Kursbeschreibung s. Nr. 23208 O.

**23210 O**
**Olfen**
Hallenbad
Von-Vincke-Str.

### Kinder-Schwimmkurs Anfänger
**Für wassergewohnte Kinder ab 4**
Marion Miklejewski
10 x donnerstags, 17:00-17:45 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 23,00 € (nur für Erwachsene)
Höchstteilnehmerzahl: 16
Mitzubringen: Badekappe

Der Kurs ist gedacht für Kinder, die bereits wassergewöhnt sind. Das heißt, Kinder die Tauchen, Gleiten und den Sprung ins Wasser gewöhnt sind. Ziel ist das Erlernen von Schwimmtechniken zur Vorbereitung oder zum Erreichen des Seepferdchen-Abzeichens. Jedes Kind muss von einem Erwachsenen betreut werden.

**23211 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Fitness-Gymnastik am Morgen
Hildegard Lange
11 x mittwochs, 8:30-9:30 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 30,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 18
Mitzubringen: Sportkleidung

Schwerpunkt des Kurses ist ein Herz-Kreislauf-Training mit Musik und kleineren Schrittkombinationen. Die Bewegungsabläufe sind besonders effektiv für die Verbrennung des körpereigenen Fettes.
Ergänzt wird der Kurs durch ein Kräftigungsprogramm für alle Muskelgruppen. Angesprochen werden insbesondere die Problemzonen.

**23212 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-
Ring 13

**Rundum fit**
### Gelenkschonendes Fitnesstraining
Gaby Vieth
10 x montags, 10:00-11:00 Uhr
Beginn: Mo., 09.09.2013
Gebühr: 28,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Iso-Matte, Handtuch

Nach einem Herz-Kreislauf-Training zu flotter Musik folgen ein Rückentraining und ein intensives Kraftprogramm (teilweise unterstützt von Therabändern, Stäben, Bällen oder Hanteln). Ebenso werden Koordination, Beweglichkeit und eine gute Balance ausreichend trainiert und geschult.

**23213 O**
**Olfen**
Geest-Turnhalle
Von-Vincke-Str.
Geest-Turnhalle

## Gymnastik für Frauen

Irmgard Schöler
10 x dienstags, 19:00-20:00 Uhr
Beginn: Di., 10.09.2013
Gebühr: 30,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe

Nach einem kurzen Aufwärmtraining oder einem Spiel geht es über zur Gymnastik. Diese dient zur Stärkung und Dehnung der gesamten Muskulatur. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf rückengerechtes und schonendes Verhalten gelegt. Eine Igelballmassage rundet die Stunde ab.

**23214 N**
**Nordkirchen**
M.-Kolbe-Schule
Zufahrt Wagnerstr.
Turnhalle

## Gymnastik für Frauen 60+

Barbara Becker
10 x dienstags, 18:30-19:30 Uhr
Beginn: Di., 10.09.2013
Gebühr: 34,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 18
Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

Ein kurzweiliges Programm mit kleinen Spielen und Gymnastik verbindet in diesem Kurs die Elemente Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft als Ausgleich zu einseitigen Belastungen im Alltag. So werden Ihre Gesundheitsressourcen gestärkt und Risikofaktoren vermindert. Die Übungen werden unter rückenschonenden und Herz-Kreislauf stärkenden Gesichtspunkten ausgewählt.
Eine Entspannungsübung zum Ausklang rundet das Programm ab.

**23215 N**
**Nordkirchen**
M.-Kolbe-Schule
Zufahrt Wagnerstr.
Turnhalle

## Fitness-Gymnastik für Frauen

Barbara Becker
10 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr
Beginn: Di., 10.09.2013
Gebühr: 34,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 18
Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

Haben Sie Spaß an einer flotten, abwechslungsreichen und rückenschonenden Ausdauerschulung des Herz-Kreislauf-Systems verbunden mit Übungen zur Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur? Dann sind Sie hier richtig: Als Ausgleich zu Beruf und Alltag trainieren Sie in einer netten Gruppe Ihre körperliche Fitness und tun etwas für das allgemeine Wohlbefinden. Eine Entspannungsübung zum Ausklang rundet das Programm ab.

**23216 A**
**Herbern**
Sporthalle
Altenhammstraße

## Gymnastik für Ältere

Annegret Temmann
10 x dienstags, 18:00-19:00 Uhr
Beginn: Di., 10.09.2013
Gebühr: 30,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, evtl. Handtuch, kleines Kissen

Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Kraft sollen durch Gymnastik und kleine Spiele geschult und verbessert werden. Eine Entspannung rundet den Kursabend ab.

Erholung ganz nah.

KLUTENSEE-BAD
LÜDINGHAUSEN

Termine Mitternachtssauna

27. Juli Sommerfrische
Blumendüfte, Sommerwinde

24. Aug. (H)eißkalte Momente
Nacht der Sinne

28. Sep. Geist der Taiga
Erlebe die Seele des russischen Bären

26. Okt. Erntedank
Beginn der goldenen Saunazeit

30. Nov. Advent, Advent
Zauber der Vorweihnachtszeit

28. Dez. Sinnliche Polarnacht
Klirrende Kälte und gemütliche Sauna

AQUAPARK APM MANAGEMENT

Klutensee-Bad
Aquapark Management GmbH
Rohrkamp 23 • 59348 Lüdinghausen
Tel. 0 25 91 / 7 99 32-0

facebook.com/Klutensee.Bad

www.klutensee-bad.de

**23217 N**
**Südkirchen**
Grundschule
Hauptstraße 9
Turnhalle

## Gymnastik für ältere Frauen

Eva Lakemeier
11 x montags, 15:00-16:00 Uhr
Beginn: Mo., 09.09.2013
Gebühr: 30,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 26
Mitzubringen: sportl. Kleidung

Gymnastik für Frauen (unter Berücksichtigung des persönlichen Leistungsstandes), die etwas für ihren Körper und ihr Wohlbefinden tun wollen.
Die Kursgruppe besteht inzwischen seit mehr als 30 Jahren, neue Teilnehmerinnen sind immer willkommen.

**23218 N**
**Südkirchen**
Grundschule
Hauptstraße 9
Turnhalle

## Gymnastik 60+

Eva Lakemeier
11 x montags, 16:00-17:00 Uhr
Beginn: Mo., 09.09.2013
Gebühr: 30,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20

Der Kurs spricht Frauen an, die durch abwechslungsreiche Gymnastik fit und beweglich bleiben möchten.

**23219 A**
**Ascheberg**
Altenheim
St. Lambertus
Biete 40

## Seniorengymnastik
**im Altenheim St. Lambertus**

Erika Steffens
freitags, 15:30-16:30 Uhr - 14-täglich
ganzjährig
Höchstteilnehmerzahl: 20

Die gymnastischen Übungen sind speziell für ältere Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet. Leichte Gymnastik im Sitzen regt den Kreislauf und die Atmung an, die Koordination wird verbessert. Musik und Handgeräte unterstützen die Übungen.

**23220 A**
**Ascheberg**
Lambertus-Grundschule
Albert-Koch-Str. 6
Turnhalle

**Für Frauen und Männer**

## Fitness-Gymnastik ab 60

Brigitte Wegmann, Erika Steffens
11 x mittwochs, 16:30-17:30 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 33,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20
Mitzubringen: Turnschuhe, Handtuch, sportl. Kleidung, kleines Kissen

Bewegungsmangel ist ein großes Gesundheitsrisiko. In diesem Kurs sollen Koordination und Gleichgewicht sowie Beweglichkeit und Elastizität des Körpers geschult und verbessert werden. Ausgleichsgymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Dehnübungen und Kräftigungsübungen stabilisieren die Muskulatur und helfen Rückenprobleme zu bekämpfen. Für Abwechslung sorgen Musik und verschiedene Handgeräte.

**23221 L**

**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Muskelaufbautraining und Fitness für Frauen
**Schwerpunkt: B-O-P-Gymnastik**

Petra Weidlich
10 x donnerstags, 10:00-11:00 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 40,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16
Mitzubringen: Sportkleidung, Nackenkissen, großes Handtuch

Ein gezieltes Aufbautraining für Frauen mit dem Schwerpunkt: Bauch, Beine, Po, Rücken. Nach einer kurzen, dynamischen Aufwärmphase folgt das Aufbauprogramm für mehr Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Entspannungsübungen zum Abschluss sorgen für Wohlbefinden.

**23222 L**
**Lüdinghausen**
Realschule
Tüllinghofer Str. 29
Turnhalle / Gymnastikraum

**Fit ins Wochenende**

## Muskelaufbautraining
**für Männer und Frauen**

Petra Weidlich
11 x freitags, 16:30-17:30 Uhr
Beginn: Fr., 20.09.2013
Gebühr: 43,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16
Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Iso-Matte, Handtuch, evtl. Manschetten für die Beine und leichte Hanteln für die Arme.

Zu flotter Musik werden alle großen Muskelgruppen des Körpers gekräftigt und gedehnt, die Gelenke mobilisiert. Ein kleines Ausdauerprogramm schafft Energie. Entspannungs- und Dehnungsübungen zum Schluss sorgen für ein emotionales Gleichgewicht - der optimale Start ins Wochenende.

Ist es nicht schön,
wenn Geld dort bleibt,
wo es verdient wird? ...
In der Region für die Region!
Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.
Wir machen den Weg frei.
Volksbank Lüdinghausen-Olfen eG, Volksbank Senden eG, Volksbank Ascheberg-Herbern eG
Volksbank Südkirchen-Capelle-Nordkirchen eG, Volksbank Seppenrade eG

**Vhs Lüdinghausen und Berufskolleg luden zum Bürger-Dialog**
Was uns Europa bedeutet

**Lüdinghausen -**

**Zum Bürger-Dialog unter dem Titel „Unser Europa“ hatten die Volkshochschule Lüdinghausen und das Richard-von-Weizsäcker-Berufskolleg geladen. Rund 100 Jugendliche sowie Lokalpolitiker der Stadt diskutierten angeregt in wechselnden Gruppen. Zum Auftakt war der CDU-Europaabgeordnete Dr. Markus Pieper gekommen.**

*Von Michael Beer*

"Die Veranstaltung lief bombig, obwohl es schwierig ist, an einem normalen Wochentag um 16 Uhr Interessenten anzulocken. Wir wollen das Politikinteresse der jungen Leute wecken. Vielleicht sitzt ja einer aus dem heutigen Kreis demnächst in einem Rat. Das Team um die stellvertretende Schulleiterin Sabine Neuser hat hervorragende Arbeit geleistet. Die Aula war sogar mit Länderfahnen geschmückt“ – Vhs-Leiter Dr. Christoph Hantel, Mitorganisator des „Bürger-Dialogs“ im Richard-von-Weizsäcker-Berufskolleg, war am Ende „einfach müde“, aber voll des Lobes für die Arbeit der über 100 Teilnehmer, unter ihnen auch einige Ratsmitglieder.

Drei Fragen waren zum Thema „Unser Europa“ zu behandeln: Was verbindet uns in Europa? Wie gehen wir mit der Krise in Europa um? Welche Rolle spielt Europa in der Welt? Eröffnet wurde die über dreistündige Runde am Donnerstagabend durch den CDU-Europaabgeordneten Dr. Markus Pieper, der die Sieger zu einem Besuch nach Brüssel einlud, um dort ihre Vorschläge vorzustellen. Mit dabei war auch Lisa Freigang, Politikreferentin beim Deutschen Volkshochschul-Verband aus Bonn, die an der Gestaltung des Planspiels mitgearbeitet hat.

Problemvorschläge zur Staatsverschuldung einiger europäischer Länder, zum Nationalegoismus von Staaten, zu Umweltproblemen, die nicht an den Staatsgrenzen enden, zur einheitlichen Durchsetzung von Menschenrechten, für mehr Transparenz in der Politik, für eine einheitliche Verfassung für ganz Europa, für mehr Infos über Europa wurden von den Gruppen erstellt. Wichtig dabei sei etwa ein Austausch von Schülern und Auszubildenden, um viele noch vorhandene Vorurteile abzubauen.

Als einen weiteren elementaren Schritt in ein Europa der Zukunft sehen viele Teilnehmer eine Chancengleichheit in Beruf und Bildung sowie die Anerkennung von Berufsabschlüssen in allen Ländern. „Wir würden gern mal für ein Jahr in einem anderen Land arbeiten, haben aber Angst, dass unser Abschluss aus Deutschland dort nicht anerkannt wird“, war aus dem Plenum zu hören. Europa sei doch weit mehr als ein grenzenloses Urlaubsland.

„Müssen Menschen für Deine Mode leiden?“, war das Thema überschrieben, das bei der Abstimmung zum Schluss die meisten Stimmen erhielt. Den Teilnehmern war die Tragödie in Bangladesh noch in bester Erinnerung, wo mehr als 1000 Textilarbeiter ums Leben kamen. Die EU solle Maßnahmen ergreifen, damit Unternehmen, die in außereuropäischen Ländern produzieren lassen, menschenwürdigere Arbeitsplätze schaffen und Importeuren strengere Richtlinien auferlegen.

Sabine Neuser dankte zum Schluss den Kollegen und Teilnehmern für ihr Engagement. „Machen Sie weiter mit. Ich gehe mit einem guten Gefühl nach Hause“, sagte sie. Alle Beiträge dieses Bürger-Dialogs, an dem rund 70 von 1000 Volkshochschulen in Deutschland teilnehmen, werden ab der kommenden Woche unter www.vhs.buergerdialog.de veröffentlicht.

Quelle: Westfälische Nachrichten, 18.05.2013

Sie befinden sich hier: Startseite | Ergebnisse der Dialoge
Ergebnisse der Dialoge
Sortieren nach: Datum Beliebtheit
Europaweite Anerkennung der Ausbildungsabschlüsse
VHS Kreis Lüdinghausen
Kategorie: Idee Europa
Fehlende Akzeptanz nationaler Berufsabschlüsse verhindert interkulturellen Austausch von Fachkräften.
Deshalb sollten die zuständigen Kommunen (IHK,HWK) Maßnahmen ergreifen.
Andernfalls könnte es passieren, dass der Fachkräftemangel sich in einzelnen europäischen Ländern verstärkt.
Konkret schlagen wir vor, einen europäischen Kompetenzrahmen für jedes Berufsfeld festzulegen und transparent zu machen. Ziel: europaweit anerkannter Berufsabschluss.
Wir glauben, dass wir mit dieser Maßnahme den interkulturellen Austausch fördern und die Bürger den Lebensmittelpunkt europaweit „frei“ wählen können.
220 Nutzer finden den Vorschlag gut
Gute Idee

**Ein großer Erfolg:**

Auf der Internetseite des Bürgerdialogs (vhs-buergerdialog.de) führt ein Diskussionsergebnis des Lüdinghauser Bürgerdialogs zur Zeit (Stand Juni 2013) die Rangliste der deutschlandweit durchgeführten Dialoge in rund 80 Städten an - mit 203 Stimmen führt Lüdinghausen vor Frankfurt am Main, Köln und Erfurt.

**23223 O**
**Olfen**
Sporthalle
Hoddenstraße

**Bodyfitness**
### Gymnastik für die Problemzonen

Helmi Dittrich
10 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 29,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20
Mitzubringen: Dicke Socken, großes Handtuch oder Gymnastik-Matte.

Bei flotter Musik werden Problemzonen wie Bauch, Beine, Po und Rücken, aber auch der Beckenboden besonders trainiert. Jede Teilnehmerin kann ihre Körperbeweglichkeit, Haltung und Ausdauer individuell fordern und steigern und somit zu einem guten Körperbewusstsein gelangen.

**23224 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

**Bodyfitness**
### Gymnastik für die Problemzonen

Susanne Lohmann
8 x donnerstags, 9:00-10:00 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 24,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16
Mitzubringen: Sportkleidung, Baumwollsocken, Matte

Kursbeschreibung s. Nr. 23223 O.

## Body-Power und Sport

**23227 A**
**Ascheberg**
Lambertus-Grundschule
Albert-Koch-Str. 6

### Body-Forming

Simone Olbrich
13 x freitags, 17:00-18:00 Uhr
Beginn: Fr., 06.09.2013
Gebühr: 39,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Turnschuhe

Muskelaufbau, Problemzonengymnastik, Fitness und dynamisches Ganzkörpertraining zur Straffung des Gewebes: Darum geht es im Kurs. Nach einem kurzen Herz-Kreislauf-Training mit Aerobic-Schritten zur Fettverbrennung (auch für Anfänger) erfolgt ein Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Angesprochen werden insbesondere die Problemzonen Bauch - Oberschenkel - Po, aber auch der Rücken. Den Abschluss der Stunde bildet eine Entspannungsphase mit intensiven Dehnübungen. Flotte Musik untermalt die Stunde. Der Einsatz von Pezzi-Bällen, Therabändern, Hanteln und zeitweise Stepps bei einigen Übungen sorgt für Abwechslung.
Zurzeit sind keine Neuanmeldungen möglich.

**23228 A**
**Ascheberg**
Lambertus-Grundschule
Albert-Koch-Str. 6

### Body-Forming

Simone Olbrich
13 x freitags, 18:00-19:00 Uhr
Beginn: Fr., 06.09.2013
Gebühr: 39,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13
Mitzubringen: Turnschuhe

Kursbeschreibung s. Nr. 23227 A.
Zurzeit sind keine Neuanmeldungen möglich.

Sparkassen-Finanzgruppe
JE FRÜHER, DESTO BESSER!
Kinder, denkt an eure Zukunft!
Auch Ihre Mutter würde es wollen.
Die Sparkassen-Altersvorsorge.
Sparkasse Westmünsterland
Tun Sie es Ihrer Mutter zuliebe. Und vor allem sich selbst. Mit einer Sparkassen-Altersvorsorge entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen ein auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittenes Vorsorgekonzept und zeigen Ihnen, wie Sie alle privaten und staatlichen Fördermöglichkeiten optimal für sich nutzen. Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin in Ihrer Geschäftsstelle oder informieren Sie sich unter www.sparkasse-westmuensterland.de. Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

## Neue Kurse:

**Dierk Straeter,** bereits seit Jahren unser Kursleiter für Rhetorik und Rechtsfragen, erweitert sein Repertoire um "Selbstständig ohne Stolpersteine" (S.).

Das **Ehepaar Bartsch** - Besitzer der Tanzschule in Selm - werden im außergewöhnlichen Ambiente des Autohauses Rüschkamp mit der Salsa die Kursteilnehmer in Bewegung bringen (23260aL; S. 47).

Für Kreative hat der neue Kurs von **Thomas Ohm** einiges zu bieten. Bei ihm können die Teilnehmenden an einer Druckerpresse selber drucken (S. 14)

Die Puppenmacherin **Helene Olschner** beherrscht ihr Handwerk seit über 20 Jahren und unterstützt ihre Teilnehmenden beim Basteln von Porzellanpuppen (S. 20)

Gesund und vollwertig soll es sein. Beim neuen Vegan-Kochkurs von **Marlies Autering** werden alle satt-gegessen nach Hause gehen (S. 49)

Suchen Sie nach hilfreichen Tipps für Ihre Steuererklärung? **Frau Heitkamp** gibt fachlichen Rat zur Vereinfachung Ihrer Einkommenssteuererklärung (S. 6, 7)

Neu dabei ist auch **Dr. Tom Fliege**, der die Interessierten auf eine astronomische Reise von der Erde bis in die Tiefen des Weltalls mitnimmt (S. 22)

## Kooperationen:

Eine Kooperation zwischen den **Volkshochschulen** Coesfeld, Dülmen und dem Kreis Lüdinghausen und vier **Rotary Clubs** des Münsterlandes ermöglicht für Schüler die Seminarreihe "Softskills für den Berufseinstieg" (S. 9)

In Olfen wird **Mechtild Beike** in den Räumlichkeiten des Olfoniums im gediegenen Ambiente Künstler-Paare vorstellen (S. 11)

Der Volkshochschulkreis und die **Kolpingfamilie Bösensell** bieten gemeinsam Kurse an: Annegret Homburg wird einen Kurs zum Schneidern anbieten (S. 18), Karola Koch bietet Samstagsvormittags für Kinder einen Word- und Tastschreibkurs an (S. 65). Der Clou in Sachen Konzentration: Die Kids dürfen im Bewegungsraum eine halbe Stunde pausieren und sich austoben.

In Kooperation mit dem **Seniorenbeirat** Lüdinghausen wird ein Veeh-Harfe-Kurs angeboten. Die Kursleiterin **Britta Marashi** wird dieses besondere Musikinstrument gemeinsam mit den Teilnehmenden spielen. Anmeldungen bitte mit Vorlauf, damit bei Bedarf Instrumente ausgeliehen werden können (22017 L; S. 13).

Ebenfalls in Zusammenarbeit mit dem **Seniorenbeirat** bieten wir Verkehrstrainings für Auto und Fahrrad an (S. 22, 23).

Ein Semester lang haben wir kooperiert: **Daniel Stobbe** (23), "Mr. Smartphones und Apps" bei uns für ein Semester, mit Bedacht und Fingerspitzengefühl ausgesucht von seiner Chefin bei Euronics. Vielen Dank an diese Adresse. Stobbe und VHS-Leiter Hantel haben in 6 Kursen rund 100 Leute in allen VHS-Gemeinden geschult.

## Neu dabei:

Nachträglich möchten wir **Vera Mukielka** als Kursleiterin im Bereich des geselligen Tanzens willkommen heißen.

Ebenso begrüßen wir **Isabel Gropp**, die auch seit dem letzten Semester für die VHS im Aqua-Bereich tätig ist.

Zur Verstärkung unserer EDV Kursleiter konnten wir **Stefan Grundmann** für die VHS gewinnen.

## Verabschiedung

Unsere langjährige Gymnastiktrainerin **Marianne Wichmann-Krekeler** geht nach 35 Jahren VHS in den wohlverdienten Ruhestand. Wir bedanken uns noch einmal herzlich für die erfolgreiche Zusammenarbeit.

Auch **Bärbel Rogoll** möchte nach vielen kreativen und erfolgreichen Jahren an der VHS ein bisschen mehr Freizeit genießen. Jakob (7) gratuliert im Namen von Kursteilnehmer-Generationen. Herzlichen Dank für Ihre Ideen und Ihren Einsatz.

**23229 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Body-Forming
**am Vormittag**
Elke Litzke
11 x mittwochs, 9:45-10:45 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 30,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 18
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch

Angeboten wird ein Herz-Kreislauf-Training teilweise mit Aerobic-Schritten zur Musik zur idealen Fettverbrennung. Anschließend erfolgt ein Kräftigungsprogramm aller haltungsrelevanten Muskelgruppen wie Rücken, Bauch, Beine und Po.

**23230 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Body-Forming
**am Abend**
Elke Litzke
10 x donnerstags, 19:30-20:30 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 28,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 18
Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit heller Sohle, Handtuch

Kursbeschreibung s. Nr. 23229 L

**23231 L**
**Lüdinghausen**
Ant.-Gymnasium
Hinterm Hagen
Turnhalle/Trakt 1

## Bodystyling
Nicole Zeidler-Koch
10 x mittwochs, 18:45-19:45 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 28,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 25
Mitzubringen: Sportschuhe, Iso-Matte

Dynamisches Ganzkörpertraining mit "Pep". In diesem Kurs werden nicht nur die Problemzonen Bauch, Beine und Po, sondern auch ansonsten vernachlässigte Körperpartien gekräftigt. Am Stundenende steht eine Entspannungsphase mit Dehnübungen. Flotte fetzige Musik untermalt die Stunde.

**23232 L**
**Lüdinghausen**
Ant.-Gymnasium
Hinterm Hagen
Turnhalle/Trakt 1

## Bodystyling
Nicole Zeidler-Koch
10 x mittwochs, 19:45-20:45 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 28,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 25
Mitzubringen: Sportschuhe, Iso-Matte

Kursbeschreibung s. Nr. 23231 L.

**23233 L**
**Lüdinghausen**
Realschule
Tüllinghofer Str. 29
3-fach Turnhalle/
Trakt 1

## Bodystyling
Ariane Kosick-Albitz
11 x montags, 18:00-19:00 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 30,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 30
Mitzubringen: Sportkleidung, Hallensportschuhe, Iso-Matte, kleine Hanteln 0,5 kg, wenn vorhanden

Mit einem schwungvollen, aber dennoch leicht verständlichen Aerobicteil beginnt der Kurs. Nach der Erwärmung werden zu flotter Musik die Problemzonen Arme, Beine, Po und Bauch gekräftigt und gestrafft. Auch der Rücken kommt in der Stunde nicht zu kurz. Ein ruhiger Entspannungsteil beschließt die Stunde und entlässt die Kursteilnehmer angenehm entspannt und gedehnt nach Hause.

**23234 L**
**Lüdinghausen**
Realschule
Tüllinghofer Str. 29
3-fach Turnhalle/
Trakt 1

## Bodystyling
Ariane Kosick-Albitz
11 x montags, 19:00-20:00 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 30,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 30
Mitzubringen: Sportkleidung, Hallensportschuhe, Iso-Matte, kleine Hanteln 0,5 kg, wenn vorhanden

Kursbeschreibung s. Nr. 23233 L.

**23235 N**
**Nordkirchen**
Mauritius-Grundschule
Mauritiusstraße 11
Gymnastikhalle

## Bodystyling
Eva Vincencová
10 x mittwochs, 19:40-20:25 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 34,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 25
Mitzubringen: Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Beim Bodystyling geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Ausdauer der Muskeln zu stärken.
Dieser Kurs bietet ein sehr effektives Kräftigungstraining. Dazu ist es die einfachste Art, einen schöneren, strafferen Hintern, feste Beine und einen flachen Bauch zu bekommen.

**23236 L**
**Lüdinghausen**
Gymnasium
Canisianum
Disselhook 6
Turnhalle

## "Power" Fit + Fun
**Schwerpunkt Bauch und Rücken**
Nicole Zeidler-Koch
9 x donnerstags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 27,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 25
Mitzubringen: Hallenschuhe, Iso-Matte

In diesem Kurs steht zu Beginn eine Aufwärmphase mit verschiedenen Lauf- und Hüpfvariationen. Danach folgt die Spielphase, die durch unterschiedliche Spiele, insbesondere Ballspiele (Völkerball, Basketball usw.) gekennzeichnet ist. Die anschließende Kräftigungsphase beinhaltet schwerpunktmäßig funktionelle Übungen für Bauch und Rücken. Am Kursende steht die Entspannung mit Dehnübungen. Ein abwechslungsreiches Programm für Mann und Frau!

**23237 L**
**Lüdinghausen**
Ostwall-Turnhalle
Ostwall 7 a
Turnhalle

## Power-Fitness
Astrid Borbe
9 x dienstags, 19:30-20:30 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 27,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 25
Mitzubringen: Iso-Matte, gut gedämpfte Hallenschuhe, Sportkleidung

In dieser schweißtreibenden Trainingsstunde wird die allgemeine Ausdauer verbessert sowie die Muskulatur des Körpers, vor allen Dingen der Problemzonen Po, Beine und Bauch, durch ein effektives Ganzkörpertraining gestärkt und gestrafft.

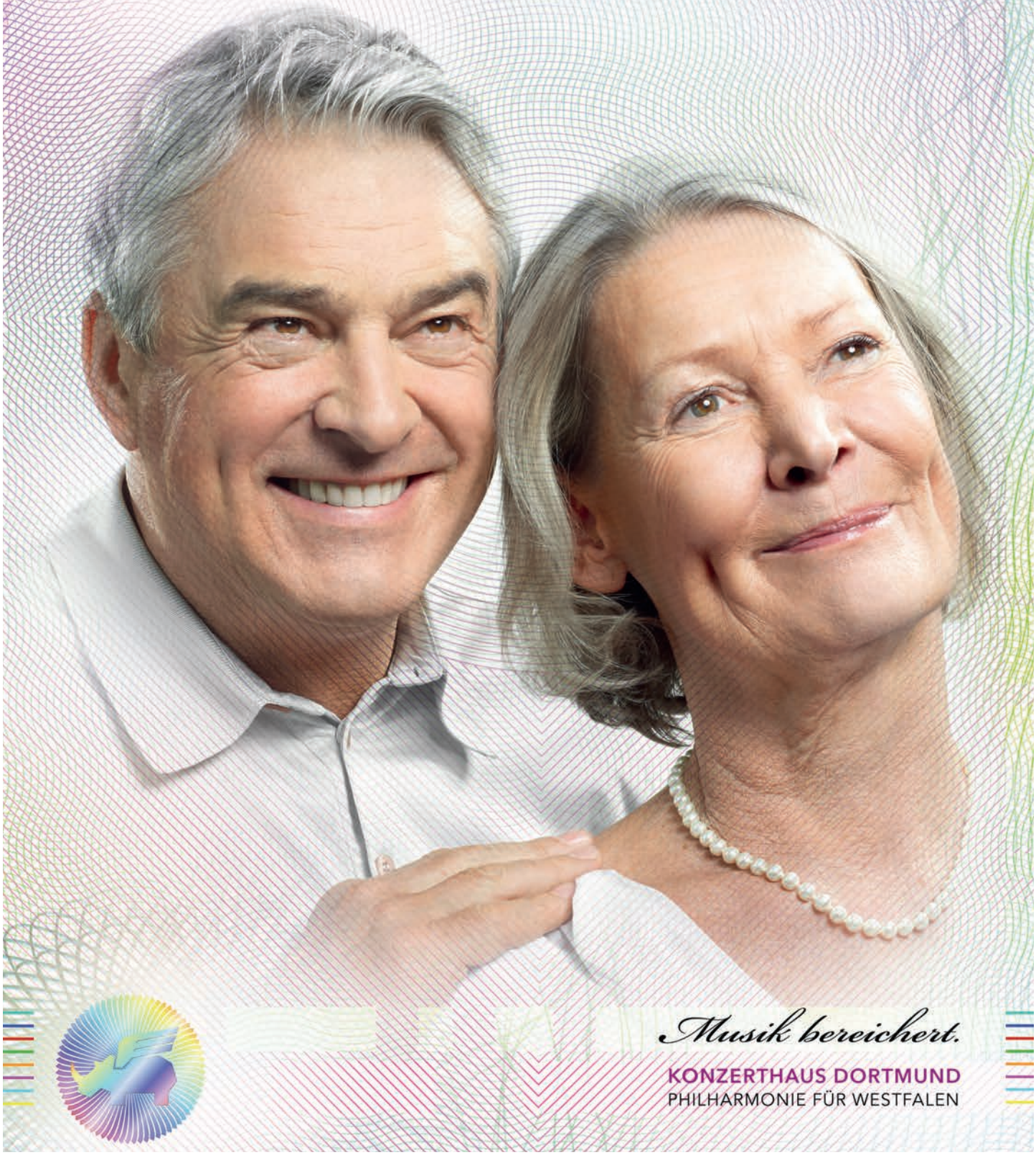
**23238 A**
**Davensberg**
Turnhalle
Burgstraße 65

## Fitnessgymnastik
Melina Schnabel
12 x mittwochs, 19:00-20:00 Uhr
Beginn: Mi., 11.09.2013
Gebühr: 42,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20

In diesem Kurs wird zu Musik ein Fitnessprogramm durchgeführt, das Dehn- und Kräftigungsübungen beinhaltet. Entsprechend wird auch die Ausdauer trainiert. Ziel ist es, den Berufs- und Alltagsstress mit Hilfe von körperlicher Bewegung und Spaß auszugleichen.

# „Über 100 Konzerte pro Saison. Und nie die Qual der Wahl.“

Ob Klassik, Jazz, Cabaret + Chanson oder Weltmusik, das Programm des KONZERTHAUS DORTMUND ist so vielfältig wie die Musik.
www.konzerthaus-dortmund.de



*Musik bereichert.*

KONZERTHAUS DORTMUND
PHILHARMONIE FÜR WESTFALEN

**23239 A**
**Ascheberg**
Realschule
Nordkirchener Str.
Turnhalle

### Sport, Spiel, Spaß
**für Erwachsene mit geistiger Behinderung**
Astrid Overbeck
12 x montags, 17:00-17:45 Uhr
Beginn: Mo., 09.09.2013
Gebühr: 12,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: Turnschuhe, Sportkleidung

Der Sportkurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung haben. Neben einfachen Bewegungsspielen in der Gruppe werden je nach Fähigkeiten der Teilnehmer Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit geschult. Der Kurs bietet sowohl vereinfachte Übungen aus den Spezifischen Sportarten wie Aerobic, Hockey, Federball, Gymnastik, Turnen und Balltechniken, als auch Entspannungsübungen wie Massagen, Phantasiereisen und Schwungtuch. Dabei werden nicht nur Motorik, sondern auch soziale Kompetenzen gefördert.

**23240 A**
**Ascheberg**
Realschule
Nordkirchener Str.
Turnhalle

### Sport, Spiel, Spaß
**für Erwachsene mit geistiger Behinderung**
Astrid Overbeck
12 x montags, 17:45-18:30 Uhr
Beginn: Mo., 09.09.2013
Gebühr: 12,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: Turnschuhe, Sportkleidung

Kursbeschreibung s. Nr. 23239 A.

**23241 N**
**Nordkirchen**
M.-Kolbe-Schule
Zufahrt Wagnerstr.
Turnhalle

### Gymnastik und Sportspiele
**für Herren ab 35 Jahren**
Manfred Kappert
13 x montags, 17:45-18:45 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013 Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
Gebühr: 42,50 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

**Manfred Kappert**
Hallensport

**23242 N**
**Nordkirchen**
M.-Kolbe-Schule
Zufahrt Wagnerstr.
Turnhalle

### Gymnastik und Sportspiele
**für Herren ab 35 Jahren**
Manfred Kappert
13 x montags, 18:45-19:45 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013 Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
Gebühr: 42,50 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

**23243 N**
**Nordkirchen**
M.-Kolbe-Schule
Zufahrt Wagnerstr.
Turnhalle

### Gymnastik und Sportspiele
**für Herren ab 35 Jahren**
Manfred Kappert
13 x montags, 19:45-20:45 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013 Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
Gebühr: 42,50 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

**23244 L**
**Lüdinghausen**
Ant.-Gymnasium
Hinterm Hagen
Turnhalle/Trakt 1

### Volleyball - Fortgeschrittene
Niklas Domanik
11 x donnerstags, 20:00-22:00 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 18
Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallensportschuhe

Verbesserung der Grundtechnik sowie Verbesserung in Angriffsführung und Taktik. Grundkenntnisse im Pritschen, Baggern und Aufschlag werden vorausgesetzt.
Neueinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen sind willkommen.

**23245 L**
**Lüdinghausen**
Ant.-Gymnasium
Hinterm Hagen
Turnhalle/Trakt 2+3

### Badminton I + II
Barbara Schnaase
12 x mittwochs, 17:45-19:15 Uhr
Beginn: Mi., 11.09.2013
Gebühr: 48,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 24
Mitzubringen: Badmintonschläger und -bälle, Turnschuhe mit heller Sohle

Die bisher erlernten Grundschlagarten werden wiederholt und erweitert. Die Lauftechnik wird wiederholt und verbessert. Taktische Elemente für Doppel und Einzel werden eingefügt.
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen können hinzukommen.

**23246 L**
**Lüdinghausen**
Ant.-Gymnasium
Hinterm Hagen
Turnhalle/Trakt 1+2

### Badminton III
Barbara Schnaase
12 x montags, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Mo., 09.09.2013
Gebühr: 48,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 24
Mitzubringen: Badmintonschläger und -bälle, Turnschuhe mit heller Sohle

Der Kurs setzt die Arbeit des letzten Semesters fort. Anfänger ohne Vorkenntnisse können nicht aufgenommen werden. Neben der Wiederholung und Verbesserung der technischen Elemente im Badminton sind taktische Elemente eingeplant. Schwerpunkt liegt auf der Doppeltaktik.

**23249 O**
**Olfen**
Tennishalle des
Olfener Tennis-Club
Im Selken

### Tennis für Einsteiger
Kaja Kond
10 x samstags, 16:00-17:00 Uhr
Beginn: Sa., 21.09.2013
Gebühr: 80,00 € - Keine Ermäßigung!
Höchstteilnehmerzahl: 6
Mitzubringen: Turnschuhe, Sportkleidung.
Leihschläger und Bälle werden zur Verfügung gestellt.

Der Kurs startet mit Tennis- und Konditionsübungen und koordinativen Spielen. Die Trainerin zeigt in der Kleingruppe Lauf- und Schlagtechnik, besonders Vorhand und beidhändig geschlagene Rückhand. Zur Praxis gibt es auch die Theorie: Hinweise zur Geschichte des Tennissports, zur Zählweise und Informationen über Schläger und Ballmaterial. Trainerin Kaja Kond aus Tallinn hat ihren Wohnsitz in Deutschland und war Weltrangspielerin. Sie wurde 14-mal estnische Einzel-Meisterin und spielte für Estland im Fed-Cup. Mit der Mannschaft Damen 30 wurde sie deutsche Meisterin.

**Kaja Kond**
Tennistrainerin

**23247 N**
**Nordkirchen**
Tennishalle des TV Rot-Weiß
Am Gorbach 10

### Tennis für Einsteiger

Autorisierte Trainer
6 x freitags, 19:00-20:00 Uhr
Beginn: Fr., 27.09.2013
Gebühr: 39,00 € - Keine Ermäßigung.
Höchstteilnehmerzahl: 10
Mitzubringen: Turnschuhe, Sportkleidung.
Leihschläger und Bälle werden gestellt.

Die Tennishalle in Nordkirchen bietet mit ihren hervorragenden Lichtverhältnissen und dem gelenkschonenden Boden beste Voraussetzungen, Tennis als Ganzjahressport für alle Jahrgänge ab 18 Jahre, ohne Angst vor Rücken- oder Kniebeschwerden, kennen zu lernen. Tennisspielen mit Gleichgesinnten macht Spaß, fördert die Gesundheit und die Geselligkeit. Nach dem Kurs haben die Teilnehmer die Möglichkeit, auch weiterhin zu Sonderkonditionen in der Halle zu spielen.

**23248 N**
**Nordkirchen**
Tennishalle des TV Rot-Weiß
Am Gorbach 10

### Tennis II für Fortgeschrittene

Autorisierte Trainer
6 x samstags, 10:00-11:00 Uhr
Beginn: Sa., 28.09.2013
Gebühr: 39,00 € - Keine Ermäßigung.
Höchstteilnehmerzahl: 10
Mitzubringen: Turnschuhe mit Profilsohlen, Sportkleidung. Leihschläger und Bälle werden zur Verfügung gestellt.

Der Kurs setzt die Arbeit des letzten Kurses fort. Spieler/innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Die verschiedenen Grundschläge - Vorhand, Rückhand, Volley und Aufschlag - werden wiederholt und neue Übungsformen kommen hinzu. Technische Feinheiten und taktische Elemente werden trainiert.

**23250 O**
**Olfen**
Wieschhofschule
Kirchstr. 30
Treffpunkt: Schulhof der Grundschule

### Inline-Skating
**Vom Einsteiger zum Könner**

Manfred Bay
Sa., 21.09.2013, 14:30-17:30 Uhr
So., 22.09.2013, 14:30-17:30 Uhr
Gebühr: 18,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20
Mitzubringen: komplette Schutzausrüstung, d. h.: eigene Inlineskates, Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkprotectoren, bei Kindern und Jugendlichen zusätzlich Helmpflicht.

Der Kurs ist für alle Altersstufen gedacht und gliedert sich in zwei Abschnitte. Im 1. Teil am Samstag werden die Anfänger nach dem richtigen Anlegen der Ausrüstung ihre "wackeligen Knie" stabilisieren durch ein Balancetraining, machen die ersten Skatingschritte, üben das Kurven- und Rückwärtsfahren, richtiges Bremsen und nicht zuletzt sicheres Fallen. Nach diesen Grundlagen geht es im 2. Teil am Sonntag um folgendes Programm: Verschiedene Kurventechniken, Slalom- und Rückwärtsfahren. Bei Regen kann der Kurs nicht stattfinden. Informieren Sie sich kurzfristig beim Kursleiter, Tel. 02595 971753.

**23252 L**
**Lüdinghausen**
Alte Turnhalle
Tüllinghofer Str. 25
Turnhalle

### Faszination Bogenschießen
**Einführungskurs**

Stefan Patberg
2 x sonntags, 9:00-13:00 Uhr
Beginn: So., 13.10.2013
Gebühr: 48,00 € - Keine Ermäßigung.
Höchstteilnehmerzahl: 14
Vermerken Sie bitte bei Ihrer Anmeldung, ob Sie Links- oder Rechtshänder sind.
Bögen und Pfeile werden gestellt.
Mitzubringen: Turnschuhe, eng anliegende Kleidung.
Mindestalter: 12 Jahre

Das Erleben des Wechsels zwischen Spannung und Entspannung.
Das Bogenschießen übt seit Jahrhunderten eine starke Faszination auf die Menschen aus. Konzentration, Genauigkeit, Geduld und Gefühl werden trainiert. Der Kurs bietet eine Einführung in die Kunst des Bogenschießens unter fachkundlicher Anleitung. Kursinhalte sind: Materialkunde, Schießstilerarbeitung, Scheibenschießen und abschließende Leistungskontrolle.

**23253 A** **Golf zum Kennenlernen**

Für den nächsten Sommer wird ein neues Golfangebot auf der Golfanlage am Schloss Westerwinkel in Herbern geplant. Dieses wird sich in erster Linie an Golfanfänger richten.
Bei Interesse freuen wir uns über eine erste - unverbindliche - Interessenbekundung.

## Tanz

**23255 A**
**Davensberg**
Turnhalle
Burgstraße 65

### Zumba® Fitness

Melina Schnabel
12 x mittwochs, 20:00-21:00 Uhr
Beginn: Mi., 11.09.2013
Gebühr: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 30

Wenn Teilnehmer einen Zumba® Kurs sehen, können sie es kaum erwarten, es selbst auszuprobieren. In Zumba® Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor die Teilnehmer es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba® Fitness-Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Unter den regelmäßigen Teilnehmern entwickelt sich oft eine eingeschworene Gemeinschaft.

**23256 N**
**Nordkirchen**
Mauritius-Grundschule
Mauritiusstraße 11
Gymnastikhalle

### Zumba® Fitness

Eva Vincencová
10 x mittwochs, 17:15-18:15 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 50,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 36
Mitzubringen: Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Fitnesstanztraining zu lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen, z. B. Cumbia, Salsa etc, für Anfänger und Fortgeschrittene. Das Alter ist egal, ein Tanzpartner wird nicht benötigt.
Das Tanzen macht Spaß, ist leicht zu erlernen und effektiv. Für Zumba® muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.

**23257 N**
**Nordkirchen**
Mauritius-Grundschule
Mauritiusstraße 11
Gymnastikhalle

## Zumba® Fitness

Eva Vincencová
10 x mittwochs, 18:30-19:30 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 50,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 36
Mitzubringen: Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Kursbeschreibung s. Nr. 23256 N.

**23258 O**
**Olfen**
Wieschhofschule
Kirchstr. 30

## Zumba® Fitness

Susanne Bartsch
10 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 50,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20

Wenn Teilnehmer einen Zumba® Kurs sehen, können sie es kaum erwarten, es selbst auszuprobieren. In Zumba® Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor die Teilnehmer es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba® Fitness-Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Unter den regelmäßigen Teilnehmern entwickelt sich oft eine eingeschworene Gemeinschaft.

**23259 O**
**Olfen**
Wieschhofschule
Kirchstr. 30

## Zumba Gold®

Susanne Bartsch
10 x donnerstags, 18:30-19:30 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 50,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20

Zumba Gold® richtet sich speziell an das am schnellsten wachsende Bevölkerungssegment: die Babyboomer. Es basiert auf der Zumba® Formel. Die Bewegungen und das Tempo wurden auf die Bedürfnisse von aktiven, älteren Teilnehmern angepasst. Ebenso eignet es sich für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben, sowie für Menschen mit Einschränkungen und Menschen mit Behinderungen. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba® Fitness-Party so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre. Aktive ältere Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan. Zumba Gold® erfüllt diese Anforderungen perfekt. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.

**23260 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Biodanza

**- Schnupperkurs -**
Petra Fleige-Seidel
Sa., 28.09.2013, 15:00-16:30 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 18
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken und Wasser zum Trinken

Wir tanzen ohne feste Regeln und Schrittfolgen, wecken die Lust an der Bewegung und entdecken unsere Vitalität und Kreativität. Biodanza, der Tanz des Lebens. Diese ganzheitliche Tanzmethode wird seit über 20 Jahren in Deutschland gelehrt. Biodanza arbeitet mit den Elementen Musik, Bewegung, Tanz und stellt das Erleben in den Vordergrund. Einzeln, zu zweit oder in der Gruppe tanzen wir nach südamerikanischen Rhythmen, klassischer Musik oder Rock-Pop-Titeln. Die Tänze ermöglichen ein harmonisches Wechselspiel von Aktivität und Ruhe. Biodanza ist eine Einladung an alle Männer und Frauen aller Altersgruppen. Es genügt die Freude an der Bewegung und der Wunsch etwas Neues auszuprobieren. An diesen Kursnachmittagen wollen wir durch verschiedene Tänze unsere Lebensfreude zum Frühlingsbeginn wecken, gemeinsam Spaß an der Bewegung haben und zum Jahresbeginn neue Erfahrungen erleben.
Paarweise Anmeldung sowie tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**23260aL**
**Lüdinghausen**
Autohaus
Rüschkamp
Seppenrader Str. 17

## Salsa am Wochenende

**Warum sind Latinos so fröhlich?**
Susanne und Horst Bartsch
Sa., 23.11.2013, 10:30-13:30 Uhr
Gebühr: 25,00 € pro Person
Höchstteilnehmerzahl: 40

Entdecken Sie es selbst, fühlen Sie die Leidenschaft einer Musik, die aus dem Herzen der Karibik kommt und ein Teil der kubanischen Legende ist. Lernen Sie - ganz einfach in 3 Stunden - Salsa tanzen und vergessen Sie alle Diäten. Musik, Vergnügen und pure Freude - das ist Salsa. Ob allein oder zu zweien - in diesem Kurs geht es darum, ein Gefühl für den Rhythmus zu entwickeln und die Freude am Tanzen zu genießen. Die ungewöhnliche Umgebung - wir tanzen im Autohaus Rüschkamp - tut ihr übriges dazu, diesen Workshop genießen zu können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eine paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.

**23261 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Kindertanz

**für Kinder von 6 - 8 Jahre**
Nicole Zeidler-Koch
10 x freitags, 15:00-16:00 Uhr
Beginn: Fr., 20.09.2013
Kein Kurs am 06.12.2013.
Gebühr: 28,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschläppchen

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Bewegung und Tanz. Hierbei spielt die Musik eine tragende Rolle. Die Kinder werden angeregt, ihrer Phantasie freien Lauf zu lassen und sich frei zu bewegen. Inhalte sind u. a. Tänze, kleinere Choreografien, Spiele und Bewegungsgeschichten.
Das Mindestalter von 6 Jahren und das Höchstalter von 8 Jahren muss unbedingt eingehalten werden.

**23262 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Jazzdance

**für Kinder von 9 - 11 Jahre**
Nicole Zeidler-Koch
10 x freitags, 16:00-17:00 Uhr
Beginn: Fr., 20.09.2013 Kein Kurs am 06.12.2013.
Gebühr: 28,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Sportkleidung, evtl. Ballett- oder Turnschläppchen

Ihr wollt euch zu unterschiedlicher Musik bewegen und eine Menge Spaß haben? Dann seid ihr hier richtig!
In diesem Kurs erarbeiten wir Choreographien zu fetziger Musik oder tasten uns an eine Bewegungsgestaltung mit Hilfsmitteln (z. B. Hut, Tuch, ...) heran.
Lasst euch einfach überraschen! Eigene Ideen und Wünsche sind willkommen.
Ziele sind das Erlernen von tänzerischen und gymnastischen Elementen sowie die Verbesserung der eigenen Bewegung und Ausdruckstärke.

**23263 L**
**Lüdinghausen**
Gymnasium
Canisianum
Disselhook 6
Turnhalle

## Jazzdance

**für Kinder und Jugendliche 12-14 J.**
Nicole Zeidler-Koch
9 x donnerstags, 17:00-18:00 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 26,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 18
Mitzubringen: Sportkleidung, evtl. Ballett- oder Turnschläppchen

Kursbeschreibung s. Nr. 23262 L.

**23264 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Jazzdance
**für Kinder und Jugendliche 15-17 J.**
Nicole Zeidler-Koch
10 x freitags, 17:00-18:00 Uhr
Beginn: Fr., 20.09.2013 Kein Kurs am 06.12.2013.
Gebühr: 28,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Sportkleidung, evtl. Ballett- oder Turnschläppchen

Erarbeitet werden Choreographien und Bewegungsgestaltungen zu unterschiedlicher Musik, in denen Elemente aus verschiedenen Tanzstilen enthalten sind. Ziel sind die Verbesserung der eigenen Bewegung und der Ausdrucksstärke.

**23265 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Gesellschaftstanz
**- Anfänger -**
Erwin und Mechtild Averesch
10 x freitags, 18:30-19:30 Uhr
Beginn: Fr., 20.09.2013
Gebühr: 56,00 € (pro Person)
Höchstteilnehmerzahl: 22
Teilnahme nur paarweise möglich!
Bitte beide Personen anmelden.

Sie haben sich schon lange vorgenommen, Ihre Tanzkenntnisse aufzufrischen oder ist Ihnen Tanzen "fremd". Wir möchten Sie in diesem Kursus zum Tanzen auffordern.
Während der 10 Tanzstunden sollen den Teilnehmern und Teilnehmerinnen die Grundschritte der einzelnen Tänze vermittelt werden. Und dabei soll natürlich das Ganze auch Spaß machen. Wir möchten Ihnen die folgenden Tänze vermitteln:
Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Disco-Fox, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba und Jive.

**23266 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Gesellschaftstanz
**- Anfänger mit Vorkenntnissen -**
Erwin und Mechtild Averesch
10 x freitags, 19:30-20:30 Uhr
Beginn: Fr., 20.09.2013
Gebühr: 56,00 € (pro Person)
Höchstteilnehmerzahl: 22
Teilnahme nur paarweise möglich!
Bitte beide Personen anmelden.

Für Paare, die schon einmal ein Anfängersemester besucht haben oder die über Tanzkenntnisse verfügen, ist dieser Kurs gedacht. Wir möchten die erlernten Tänze vertiefen und neue Figuren hinzufügen.

**23267 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Gesellschaftstanz
**- Fortgeschrittene -**
Erwin und Mechtild Averesch
10 x freitags, 20:30-21:30 Uhr
Beginn: Fr., 20.09.2013
Gebühr: 56,00 € (pro Person)
Höchstteilnehmerzahl: 22
Teilnahme nur paarweise möglich!
Bitte beide Personen anmelden.

Der Aufbaukurs ist für Paare, die größere Vorkenntnisse besitzen. Es werden gelernte Tanzfolgen vertieft und durch neue erweitert.

**23268 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Klassischer Gesellschaftstanz
**- Anfänger -**
Thomas Held, Jasmin Ansari
6 x samstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn: Sa., 09.11.2013
Gebühr: 53,00 € (pro Person)
Höchstteilnehmerzahl: 20
Teilnahme nur paarweise möglich!
Bitte beide Personen anmelden.
Mitzubringen: leichtes Schuhwerk, möglichst mit Ledersohlen

Sie wollten immer schon mal tanzen lernen oder alte Kenntnisse auffrischen? Dann können Sie in unserem Kurs die Grundlagen ausgewählter Standard- und Lateintänze erlernen. In lockerer, ungezwungener Atmosphäre zeigen wir Ihnen die Grundschritte im Langsamen und Wiener Walzer, Quickstepp, Tango, Cha-Cha-Cha und in der Rumba (kein Disco Fox). Gleichzeitig vermitteln wir Einblicke in die Entwicklung der Tänze, die richtige Haltung und "Benimmregeln" auf der Tanzfläche.

**23269 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Klassischer Gesellschaftstanz
**- Aufbaukurs -**
Thomas Held, Jasmin Ansari
6 x samstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Sa., 09.11.2013
Gebühr: 53,00 € (pro Person)
Höchstteilnehmerzahl: 20
Teilnahme nur paarweise möglich!
Bitte beide Personen anmelden.
Mitzubringen: leichtes Schuhwerk, möglichst mit Ledersohlen

Sie haben vor kurzem als Anfänger einen Tanzworkshop besucht? Sie möchten auf dieser Stufe nicht stehen bleiben, Erlerntes wiederholen und um neue Tänze und Schrittkombinationen erweitern? - Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind gerne willkommen.

**Erwin und Mechtild Averesch**
Tanzlehrer

**23270 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Disco-Fox
**Workshop für Anfänger**
Thomas Held, Jasmin Ansari
Sa., 09.11.2013, 13:00-17:00 Uhr
Gebühr: 28,00 € (pro Person)
Höchstteilnehmerzahl: 20
Teilnahme nur paarweise möglich!
Bitte beide Personen anmelden.
Mitzubringen: leichtes Schuhwerk, möglichst mit Ledersohlen

Einführung mit Erlernen der Grundschritte und Figuren des Disco-Fox.

**23271 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene**
## Bal-Folk
**Tänze zum Mitmachen**
Martin Korte, Monika Gottwald
2 x sonntags, 17:00-19:30 Uhr
Beginn: So., 22.09.2013
Gebühr: 16,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20

Tanzveranstaltungen mit Bal-Folk-Tänzen werden immer beliebter und sind gerade bei Geburtstagen, Hochzeiten, Stadtfesten etc. immer "der Hit". Die Leute erinnern sich oft noch nach Jahren, wie viel Spaß sie dabei hatten. Diese Tänze sind zum spontanen Mitmachen, sei es als Paartanz, als Kette, als Mixer oder als Kreistanz. Veranstaltungen mit Tänzen dieser Art gibt es auch mehrmals im Jahr im phantastischen Ambiente der Burg Lüdinghausen - aber auf welche Musik wird was getanzt?
Der zweiteilige Workshop richtet sich an alle, die mitmachen wollen und bereits vor den Tanzabenden einfach und unkompliziert die Grundschritte der gängigsten Tänze erlernen wollen. Er ist zwar für Anfänger gedacht, bietet aber auch bereits erfahrenen Tänzern und Tänzerinnen die Möglichkeit ihr Repertoire zu vertiefen. Ziel ist es, die Tanzmusik zu erkennen und direkt mittanzen zu können. Dazu werden wir bei Live-Musik bretonische/französische, schwedische, deutsche und englische Tänze wie Jigs, Fröhlicher Kreis, Mazurka, Polka sowie Walzer und Schottisch-Variationen u.v.a. zeigen und erklären. Dabei werden wir die Freude am Tanzen nicht zu kurz kommen lassen. Der Kurs kann auch ohne einen Partner/eine Partnerin besucht werden.
Monika Gottwald gibt schon seit vielen Jahren regelmäßig Tanzkurse in Lüdinghausen und Umgebung. Martin Korte leitet seit 2009 regelmäßig Bal-Folk-Tänze.

## Geselliges Tanzen

**23272 A**
**Ascheberg**
Ev. Gemeindehaus
Hoveloh 1

### Tanzen weckt Lebensfreude
**Für Damen und Herren ab 50 Jahre**
Ursula und Franz Edeling
12 x freitags, 10:00-11:30 Uhr
Beginn: Fr., 06.09.2013
Gebühr: 60,00 € (inkl. Raummiete)
Höchstteilnehmerzahl: 24
Mitzubringen: flache Schuhe mit rutschfesten Sohlen

Tanzen weckt Lebensfreude und ist ein gesunder Ausgleichssport für alle, die sich gerne nach Musik bewegen. Der Kurs versteht sich als Angebot zur Gesundheitsvorsorge und wird von Krankenkassen mit Bonuspunkten anerkannt. Tanzen fördert zwischenmenschliche Kontakte und gibt Selbstsicherheit. Es beeinflusst wohltuend das Herz-Kreislauf-System, den Bewegungsapparat und schult das Gedächtnis.
Jeder kann kommen, egal ob mit oder ohne Partner. In fröhlicher Gemeinschaft werden Kreis- und Gassentänze, Squaredance, Mixer, Line-Dances und Gesellschaftstanzformen getanzt. Zum Kennenlernen ist kostenloses "Schnuppern" und Mittanzen möglich.

**23273 A**
**Davensberg**
Heimathaus
Mühlendamm 9

**Neu:**
### Geselliges Tanzen +/- 50 J.
Ursula und Franz Edeling
12 x donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn: Do., 05.09.2013
Gebühr: 63,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20
Mitzubringen: flache Schuhe mit rutschfesten Sohlen

Der Kurs wendet sich an jüngere und ältere Teilnehmer/Teilnehmerinnen, mit oder ohne Partner, die durch Tanzen fit im Kopf und flott auf den Beinen bleiben wollen. Musik und Rhythmus wecken Lebensfreude und Wohlbefinden. Tanzen stabilisiert die Gesundheit und wird von den Ärzten empfohlen. Neben dem Gedächtnis werden Konzentration, Gleichgewicht und Koordination geschult. Osteoporose und Durchblutungsstörungen wird vorgebeugt. Wir tanzen Gesellschaftstänze in geselliger Form, Tänze aus aller Welt, Squares, Ronds, Linedance, Mixer, Mode- und Partytänze. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zum Kennenlernen ist kostenloses "Schnuppern" und Mittanzen möglich.

**23274 N**
**Nordkirchen**
Kath. Pfarrheim
Mauritiusstraße

### Geselliges Tanzen
Vera Ute Mukielka
10 x dienstags, 15:00-16:30 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Normalgebühr: 40,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 56,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 24
Mitzubringen: flache Schuhe mit rutschfester Sohle

Tanzen hält jung und fit. Tanzen bietet die Gelegenheit etwas für die Gesundheit zu tun.
Die Tänze sind abwechslungsreich und vielfältig. Getanzt werden z. B. Kreistänze, Block-, Kontratänze, Squares und Rounds.
Jede/r kann alleine kommen, da in der Gruppe ohne festen Partner getanzt wird. Tanzen macht viel Spaß.

**23275 O**
**Olfen**
Wolfhelm-Gesamtschule
Telgenkamp 9
R.: Forum

### Tanz mit - bleib fit!
**Tänze für Jung und Alt**
Maria Huesmann
9 x freitags, 19:00-20:30 Uhr
Beginn: Fr., 20.09.2013
Kein Kurs am 04.10.2013.
Normalgebühr: 36,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 51,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 25

Kursbeschreibung s. Nr. 23272 A.

**23276 S**
**Senden**
Steverhalle
Bulderner Straße 15

### Geselliges Tanzen
Hedwig Spicker
11 x montags, 9:30-11:00 Uhr
Beginn: Mo., 09.09.2013
Normalgebühr: 44,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 62,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 25
Mitzubringen: Schuhe mit rutschfesten Sohlen

Kursbeschreibung s. Nr. 23272 A.

## Ernährung

**23400 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

**Vortrag mit Beamerpräsentation**
### Du bist, was du isst
**- Gesunde Ernährung -**
Eva Vincencová
Mo., 16.09.2013, 18:00-19:00 Uhr
Gebühr: 8,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20

Gesunde Ernährung ohne wirkungslose Diäten.
Jeder kann frei entscheiden, wie er sich ernährt und hat damit großen Einfluss auf seine Gesundheit. Nur weiß eigentlich keiner so genau, was gesunde Ernährung in Wirklichkeit ist. Bei einer gesunden Ernährung kommt es immer auf viele wichtige Regeln an, die man beachten sollte.
Kommen Sie und lernen mehr über Ihren Körper und wie man sich fit hält ohne zu hungern.

## Kreative Küche und Spezialitäten

### Kochkulturen

Das Essen als Begegnung mit anderen Kulturen, Bräuchen und Geschmacksrichtungen: Wir laden Sie ein, die Welt der täglichen Gaumenfreuden neu zu öffnen. Sie werden bekannte kulinarische Köstlichkeiten wiederfinden und sicherlich auch neue eigene Geschmacksvorlieben entdecken. Lernen Sie zudem die unterschiedlichsten Weine kennen.

**23401 A**
**Ascheberg**
Realschule/Profilschule (Geb. 1)
Nordkirchener Str.

### Vegane Köstlichkeiten
**aber bitte vollwertig**
Marlies Autering
Mo., 07.10.2013, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 10,00 € (+ Lebensmittelumlage im Kurs)
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher

Im Unterschied zur vegetarischen Ernährung, die kein Fleisch, dafür aber Eier und Milchprodukte enthält, ist eine vegane Ernährung rein pflanzlich. Vollwertkost bezieht sich auf eine vollwertige, naturbelassene Nahrung.
Wie geht Kochen und Backen ohne Eier und Sahne? Wie vermeide ich Mangelerscheinungen?
Der Kurs richtet sich an alle, die weniger Fleisch und tierische Produkte essen wollen oder müssen, ebenso an alle, die sich vollkommen vegan ernähren wollen.
Eine vegan - vollwertige Ernährung ist sehr abwechslungsreich, schmackhaft, gesund und cholesterinfrei und kann nach modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen u. a. vor Herzinfarkt, Krebs und Schlaganfall wirksam schützen.
Holen Sie sich Abwechslung und neue Geschmäcker auf den Teller. Ein Festival der Sinne in Geruch, Geschmack und Aussehen wie z. B.: Exotisches Kürbis-Linsen-Curry, leckeres Zucchini-Carpaccio, Buntes Gemüse im Glas, aber auch Lasagne. Spaghetti Bolognese, Pizza und Burger sind vegan zubereitet sehr köstlich und gesund. Ebenso werden raffinierte Vorspeisen, Salate, Desserts, schnelle vegane Brotaufstriche, Dips und Soßen vorgestellt.

## Kreative Küche und Spezialitäten >

**23402 A**
**Ascheberg**
Realschule/Profilschule (Geb. 1)
Nordkirchener Str.

### Kochkurs für Männer

Gabi Heineke
Do., 14.11.2013, 18:00-22:00 Uhr
Gebühr: 10,00 € (+ Lebensmittelumlage im Kurs)
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Kochschürze, Trockentücher, Vorratsdosen und ein scharfes Messer.

Männer, jetzt geht's los! Hier werden Sie unter Anleitung einer Wirtschafterin ein großes Vierfach-Gulasch zubereiten. Sie werden sehen, was Sie alles aus Gulasch zaubern können - Suppen, Pie, knusprige Röllchen und vieles mehr.

**23403 N**
**Nordkirchen**
J.-C.-Schlaun-Schule
Am Gorbach 4

### Aperitifs & Fingerfood

Angela Potthast
Di., 12.11.2013, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 13,00 € (+ Lebensmittelumlage im Kurs)
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher

Kulinarische Kleinigkeiten zum Auftakt sind wie Sternschnuppen; faszinierend, überraschend und ganz schnell weg.
Und natürlich darf man sich bei ihrem Anblick auch etwas wünschen. - Vor allem guten Appetit!

### Dinner for two

**Arbeitsgemeinschaft in der VHS für Paare**

Ort: Lehrküche der Realschule/Profilschule Ascheberg

Aus den Kochkursen der VHS haben sich Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen zu einer AG zusammengeschlossen.
Termine für die Kochabende im 2. Halbjahr 2013:
27.09., 08.11., 13.12.2013, jeweils 19 Uhr.

Haben auch Sie Spaß, gemeinsam zu kochen und neue Rezepte zu probieren? Neue Paare sind herzlich willkommen.

Ansprechpartner: Uwe Friedhoff, Tel. 02596 3342.

**13404 O**
**Olfen**
Wolfhelm-Gesamtschule
Telgenkamp 9
R.: 002/Tiefgeschoss

### Schnelle Gerichte

Christa Kublun
Mo., 27.01.2014, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 9,00 € (+ Lebensmittelumlage im Kurs)
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher

Viele Gerichte, die gut schmecken, haben lange Zubereitungszeiten. Wenn es flott gehen und ein leckeres Gericht auch mit wenigen Zutaten verwöhnen soll: Diese Rezepte lassen sich schnell umsetzen. Mit diesen frischen, einfachen und raffinierten Gerichten bringen Sie Schwung in Ihre Alltagsküche.

**23405 S**
**Senden**
Joseph-Haydn-Gymnasium
Am Bürgerpark 16

### Eine Nudel - viele Saucen

Angela Potthast
Do., 10.10.2013, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 10,00 € (+ Lebensmittelumlage im Kurs)
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher

Nudeln schmecken fast allen. Hier gibt es Rezepte für jeden Tag, die mit wenigen guten Zutaten leicht gelingen, schnelle Rezepte für den Heißhunger und ein paar raffinierte und etwas aufwändigere Genüsse für Gäste.

**Angela Potthast**
Köchin

**23406 S**
**Senden**
Joseph-Haydn-Gymnasium
Am Bürgerpark 16

### Alleskönner Hackfleisch
**- einfach nur gut -**

Angela Potthast
Mi., 06.11.2013, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 10,00 € (+ Lebensmittelumlage im Kurs)
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher

Von klassisch bis exotisch, mit Nudeln oder mit Gemüse, aus der Pfanne oder vom Blech: Hackfleisch ist wunderbar wandelbar und sorgt immer wieder für Abwechslung in Ihrer Küche!

**23407 O**
**Olfen**
Wolfhelm-Gesamtschule
Telgenkamp 9
R.: 002/Tiefgeschoss

### Gerichte mit Hackfleisch

Christa Kublun
Mi., 25.09.2013, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 9,00 € (+ Lebensmittelumlage im Kurs)
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher

Ob gekocht, im Ofen gebraten oder als Füllung in Strudel und Fladenbrot: Hackfleisch ist leicht zuzubereiten, preiswert und total lecker. Schwein, Rind oder Huhn, als Füllung oder Soße.

**23408 O**
**Olfen**
Wolfhelm-Gesamtschule
Telgenkamp 9
R.: 002/Tiefgeschoss

### Ofengerichte

Christa Kublun
Do., 14.11.2013, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 9,00 € (+ Lebensmittelumlage im Kurs)
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher

Von der Kräuter-Quiche über Entenbraten bis hin zum leckeren Auflauf: Die Aromen entfalten sich wunderbar im Ofen und verbinden sich zu einem neuen Geschmackserlebnis.

**23409 N**
**Nordkirchen**
J.-C.-Schlaun-Schule
Am Gorbach 4

### Rund um den Kürbis

Angela Potthast
Mi., 16.10.2013, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 10,00 € (+ Lebensmittelumlage im Kurs)
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher

Wussten Sie, dass es über 800 Kürbissorten gibt? Nutzen Sie die Möglichkeit und lernen Sie die wichtigsten Arten kennen. Erfahren Sie mehr über die verschiedenen Sorten sowie deren Nutzen.
Wir kochen gemeinsam diverse Gerichte mit unterschiedlichen Kürbissorten und verzehren diese gemeinsam.

**23410 A**
**Ascheberg**
Realschule/Profilschule (Geb. 1)
Nordkirchener Str.

### Alles aus dem Meer

Gabi Heineke
Do., 17.10.2013, 18:00-22:00 Uhr
Gebühr: 14,00 € (+ Lebensmittelumlage im Kurs)
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Kochschürze, Trockentücher, Vorratsdosen und ein scharfes Messer.

Fisch ist rund und gesund. Fisch ist leicht bekömmlich, liefert herzgesunde Fette und lässt sich wunderbar in der Küche variieren: Wir stellen verschiedene Fischrezepte her, damit die wahre Delikatesse "Fisch" - Lust auf MEER macht.

**23411 O**
**Olfen**
Wolfhelm-Gesamtschule
Telgenkamp 9
R.: 002/Tiefgeschoss

## Weihnachtliche Vorspeisen

Christa Kublun
Mi., 04.12.2013, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 9,00 € (+ Lebensmittelumlage im Kurs)
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher

An Weihnachten muss alles stimmen. Gut, wenn man ein paar Vorspeisen-Ideen hat. Hier werden die leckersten Vorspeisen vorgestellt.

**23412 N**
**Nordkirchen**
J.-C.-Schlaun-Schule
Am Gorbach 4

**Hot & Spicy**
## Gewürze verschiedener Länder

Angela Potthast
Di., 17.09.2013, 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 10,00 € (+ Lebensmittelumlage im Kurs)
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher

Sie lernen die unterschiedlichsten Gewürze und die faszinierende Welt der Düfte kennen - von scharf über deftig, pikant und süß bis sauer. Die richtige Kombination von z.B. Chili, Ingwer, Vanille, Kardamon, Zitrone, Koriander macht den Abend zu einem unvergesslichen Geschmackserlebnis.

**23413 A**
**Ascheberg**
Realschule/Profilschule (Geb. 1)
Nordkirchener Str.

## Italienische Küche

Inta Thomas
Do., 26.09.2013, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 9,00 € (+ Lebensmittelumlage im Kurs)
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher

Aus der großen Vielfalt überraschen neue Entdeckungen aus Italien, begleitet mit italienischer Musik und einem guten Wein.

**23414 A**
**Ascheberg**
Realschule/Profilschule (Geb. 1)
Nordkirchener Str.

## Spanische Küche - Tapas

Inta Thomas
Do., 10.10.2013, 19:00-22:00 Uhr
Gebühr: 9,00 € (+ Lebensmittelumlage im Kurs)
Höchstteilnehmerzahl: 12
Mitzubringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher

Tapas, Tortilla und sonstige Spezialitäten aus der spanischen Küche sind immer wieder eine willkommene Abwechslung.

**23415 L**
**Lüdinghausen**
Klutensee-Bad
Rohrkamp 23

**Gesund essen und anrichten**
## Herbst-Kochkurs Kürbis
**Ein vielfältiges Gemüse**

Marcus Krüger
Mi., 16.10.2013, 18:00-21:00 Uhr
Gebühr: 14,00 € (+ Lebensmittelumlage im Kurs)
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher

Es gibt nicht viele Gemüsesorten, die so vielseitig in der Küche Verwendung finden wie der Kürbis. In kleinen Gruppen wird ein Menü unter Anleitung des Klutensee-Kochs zubereitet, in dem der Kürbis in allen Gängen die Hauptrolle spielt. Dazu steht der professionelle Gastronomiebereich des Klutensee-Bades zur Verfügung. Im Anschluss führt der Küchenchef die Teilnehmer in die Kunst des Anrichtens der Speisen ein. Hotelkauffrau und Betriebsleiterin Manuela Dalhaus wird dabei das professionelle Eindecken eines Tisches erklären, damit Ihr Dinner auch Zuhause perfekt gelingt.

**23416 O**
**Olfen**
Wolfhelm-Gesamtschule
Telgenkamp 9
R.: 002/Tiefgeschoss

## Kochen wie die alten Römer

Dr. Annette Böhm
Do., 10.10.2013, 18:00-21:00 Uhr
Gebühr: 11,00 € (+ Lebensmittelumlage im Kurs inkl. Wein ca. 10,00 €)
Höchstteilnehmerzahl: 14
Mitzubringen: Vorratsdosen, Geschirrtücher

Lukullische Genüsse wie bei den alten Römern verspricht dieser außergewöhnliche Kochkurs. Unter der Leitung der Archäologin Dr. Annette Böhm veranstalten wir ein römisches Festessen nach 2000 Jahre alten Originalrezepten. Unsere Quellen sind die Schriften der Römer Apicius, Cato und Columella aus der Zeit vom zweiten Jh. v. Chr. bis zum ersten Jh. n. Chr. Nach ihren Angaben hat die Kursleiterin Ihnen ein abwechslungsreiches Menü aus frischen, jahreszeitengerechten Zutaten zusammengestellt.
Die antike Küche kommt völlig ohne künstliche Zusätze und mit äußerst wenig Salz aus und passt daher hervorragend in einen gesundheitsbewussten Speiseplan. Im Verlauf des geselligen Abends lernen Sie so manches alte Gewürz kennen und erfahren auf unterhaltsame Weise Kurioses über Lebensart und Tafelluxus der Römer.

# Weinseminare

**23417 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

## Europäischer Weinabend

Harald Burg
Sa., 28.09.2013, 18:15-22:45 Uhr
Gebühr: 35,00 € (inkl. 21,00 € Umlage)
Höchstteilnehmerzahl: 21 - mindestens: 12
Abmeldungen nur bis 19.09.2013 möglich!!!

Rot- und Weißweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands sollen probiert werden um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken (z. B. Frucht, Mineralität, Bodentönigkeit z. B. Schiefer, Frucht-Säure-Spiel, etc.) Ca. 22 Weine werden vorgestellt, Kleinigkeiten zu essen (Käse, Wurst, Oliven etc.) werden zu einzelnen Weinen gereicht um sie in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter zu "schmecken". Sie erhalten weitere Informationen zum Weinetikett, zur Technik der Weinherstellung, zum Weinlager etc.

**23418 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

## Großer Rotweinabend:
**Frankreich, Italien und Spanien**

Harald Burg
Sa., 14.12.2013, 18:15-22:45 Uhr
Gebühr: 49,00 € (inkl. 35,00 € Umlage)
Höchstteilnehmerzahl: 22 - mindestens: 12
Abmeldungen nur bis 04.12.2013 möglich!!!

Rotweine aus Frankreich (Bordeaux, Burgund, Rhône, Languedoc Roussillon etc), Italien (Piemont, Toscana, Chianti classico, Marken etc.) und Spanien (La Rioja, Ribera del Duero) sollen in gewohnt entspannter Atmosphäre getrunken werden, um die Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete, Lagen und Rebsorten herauszuschmecken. Zu den Weinen werden Kleinigkeiten zu essen gereicht. Es werden ca. 25 Rotweine probiert.

**23419 S**
**Senden**
Treffpunkt
Münsterstr. 32

## Spanischer Weinabend

Harald Burg
Sa., 23.11.2013, 18:15-22:45 Uhr
Gebühr: 44,00 € (inkl. 30,00 € Umlage)
Höchstteilnehmerzahl: 22 - mindestens: 12
Abmeldungen nur bis 14.11.2013 möglich!!!

In einer entspannten Atmosphäre unterhalten wir uns über die wichtigsten Weinanbaugebiete Spaniens, La Rioja, Navarra, Ribera del Duero, Rueda, Cataluna, Valdepenas, La Mancha etc. Weitere Informationen gibt es zu den verschiedenen Rebsorten, zum Eichenfassausbau, zum Lesen des Etiketts etc. Den spanischen Weinen werden französische, deutsche und amerikanische gegenüber gestellt. Ca. 25 Weine werden probiert, meist Rotweine. Als Tapas gibt es: Lomo, Chorizo, Salami, Oliven, Käse, Brot etc.

# Das Fremdsprachenprogramm

**Der VHS-Kreis bietet Sprachkurse auf unterschiedlichen Stufen an:**

- **Anfänger - Grundstufe**
- **Mittelstufe**
- **Aufbaustufe**
- **Fortgeschrittene**

**Bei der Angabe des Zielniveaus orientieren wir uns an den Richtlinien des gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Der Referenzrahmen wurde vom Europarat eingeführt und definier sechs Lernstufen bzw. Kompetenzniveaus (A1 bis C2), deren Ziele in der nachfolgenden Tabelle kurz beschrieben sind.**

**Die Stufen A1 und A2 werden als elementare Sprachverwendung bezeichnet, die Stufen B1 und B2 als selbständige Sprachverwendung und die Stufen C1 und C2 als kompetente Sprachverwendung.**

## Sprachen lernen nach europäischen Standards

| | |
|---|---|
| **Elementare Sprachverwendung** | **A 1 – Anfänger, Grundstufe**<br>Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.<br>**A 2 – Mittelstufe**<br>Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben. |
| **Selbständige Sprachverwendung** | **B 1 – Aufbaustufe**<br>Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern, kurze Begründungen oder Erklärungen geben.<br>**B 2 – Fortgeschrittene**<br>Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben. |
| **Kompetente Sprachverwendung** | **C 1 – C 2 – Kompetenzstufe**<br>Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen<br>Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen. |

### In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.
Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.
Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.
Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.
Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

## Deutsch als Fremdsprache

Im Bereich Deutsch als Fremdsprache (DaF) bietet die VHS Kurse für Ausländer in verschiedenen Schwierigkeitsstufen an. Das Angebot reicht vom Anfängerkurs bis zur Prüfungsvorbereitung auf das Zertifikat.
Interessierte Teilnehmer/innen können sich am

**Montag, 9.9.2013 16:30-18:00 Uhr**
**im Bauhaus der Burg Lüdinghausen, Amthaus 12**

beraten und einstufen lassen.

Leitung:

**Gertrud Meyer zum Alten Borgloh**

Eine Bitte an alle,
die Kontakt zu Ausländern haben:

Weisen Sie bitte diese Personengruppen auf dieses Angebot hin.

**24000 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### A1 Deutsch als Fremdsprache
**Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**
Gertrud Meyer z. A. Borgloh
2 x wöchentlich, montags und donnerstags
22 Termine 9:00-10:30 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 84,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

**24001 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### A2 Deutsch als Fremdsprache
**ab Niveau A 2**
Gertrud Meyer z. A. Borgloh
2 x wöchentlich, montags und donnerstags
22 Termine 10:30-12:00 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 84,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

**24002 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### B1 Deutsch als Fremdsprache

Gertrud Meyer z. A. Borgloh
2 x wöchentlich, montags und donnerstags
22 Termine 16:00-17:30 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 84,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

Vorbereitung auf den Deutschtest zur Einbürgerung.

**24003 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### B2 Deutsch als Fremdsprache
**Konversationskurs**
Gertrud Meyer z. A. Borgloh
10 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 38,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 9

Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre guten Deutschkenntnisse weiter zu verbessern. Sie vertiefen Ihre Grammatik-Kenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz.

## Englisch

### Welcher Englischkurs ist für mich geeignet?

Orientieren Sie sich an der Einteilung Grundstufe, Mittelstufe, Aufbaustufe und Fortgeschrittene.
Diese Einteilung haben wir den Lernstufen des gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen angepasst (A1, A2, B1, ... - siehe Tabelle am Beginn des Fachbereichs Fremdsprachen). Zudem gibt Ihnen das Lehrwerk mit Angabe des Bandes und der Lektion einen Hinweis zum Stand des Lernfortschritts des jeweiligen Kurses.

Falls Sie bei der Auswahl Ihres Englischkurses beraten werden möchten, ist dies möglich am

**Montag, 9.9.2013**
**von 17:00-18:30 Uhr**

**im Bauhaus der**
**Burg Lüdinghausen**

Es berät Sie **Dr. Edith Holte.**

## Englisch für Anfänger

**Reine Anfänger sollten auf jeden Fall nur mit diesem Kurs beginnen. Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die systematisch von Anfang an mit Englisch beginnen möchten.**
**Zielniveau: Europäischer Referenzrahmen A1**
**Erläuterungen s. Tabelle am Beginn des Fachbereichs Fremdsprachen.**
Lehrwerk:
- Network Starter New Edition, Langenscheidt-Verlag
  ISBN 978-3-526-50425-2
- First Choice Starter, Cornelsen-Verlag ISBN 978-3-464-01965-8
- Network Now A1 Starter, Langenscheidt-Verlag
  ISBN 978-3-526-51911-9

**24004 L**
**Lüdinghausen**

Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### A1 Englisch 2. Semester
**Lehrw.: Network Now A1 Starter ab Lekt. 3**
Karin Schaperdot
11 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Di., 10.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

**24005 L**
**Lüdinghausen**

Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

**Am Vormittag**
### A1 Englisch 4. Semester
**Lehrw.: Network Now A1 Starter ab Lekt. 5**
Karin Schaperdot
11 x mittwochs, 9:00-10:30 Uhr
Beginn: Mi., 11.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Fortsetzung der Kursarbeit aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

## Englisch Grundstufe

**Die folgenden Kurse sind für Anfänger, die ihre Arbeit aus dem/den letzten Semester(n) fortsetzen wollen. Für Neueinsteiger mit „verschütteten" Grundkenntnissen sind diese Kurse auch geeignet.**
**Zielniveau: Europäischer Referenzrahmen A1**
**Erläuterungen s. Tabelle am Beginn des Fachbereichs Fremdsprachen.**
Lehrwerk:
- English Network 1 New Edition, Langenscheidt-Verlag ISBN 978-3-526-50427-6
- English Network Now A1, Langenscheidt-Verlag ISBN 978-3-526-51921-8
- First Choice A1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-01936-8 ISBN 978-3-526-51911-9

**24006 S**
**Senden**

VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

### A1 Englisch Grundstufe
**Lehrwerk: Network 1, new edition, ab Lekt. 4**
Petra Melchers
10 x dienstags, 18:15-19:45 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Normalgebühr: 38,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 54,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Weiterführung der Kursarbeit aus dem letzten Semester. Neueinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

**24007 L**
**Lüdinghausen**

Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

**Am Vormittag**
### A1 Englisch Grundstufe
**Lehrwerk: Network 1, new edition, ab Lekt. 6**
Karin Schaperdot
11 x dienstags, 8:30-10:00 Uhr
Beginn: Di., 10.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Fortsetzung der Kursarbeit aus dem letzten Semester. Neueinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Auf Wunsch der Teilnehmer kann zusätzlich eine Lektüre eingesetzt werden.

## Englisch Mittelstufe

**Diese Kurse sind geeignet für Teilnehmer aus der Grundstufe bzw. mit mehr oder weniger präsenten Grundkenntnissen aus der Schulzeit oder mehreren früheren VHS-Kursen. Die Kurse sind aufsteigend gestaffelt nach zunehmendem Niveau. Für Neueinsteiger ist ggf. ein Kurswechsel nach Beratung bei Kursanfang möglich.**
**Zielniveau: Europäischer Referenzrahmen A2**
**Erläuterungen s. Tabelle am Beginn des Fachbereichs Fremdsprachen.**
Lehrwerk:
- English Network 2 New Edition, Langenscheidt-Verlag ISBN 978-3-526-50429-0
- First Choice A2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-01949-8
- English Next A2/1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-002932-7
- English Next A2/2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-002933-4
- English Next B1/1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-002934-1

**24008 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### A2 Englisch Mittelstufe
**Lehrw.: English Next A2/1 ab Lekt. 6**
Karin Schaperdot
11 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn: Di., 10.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Fortsetzung der Kursarbeit aus dem letzten Semester. Neueinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Auf Wunsch der Teilnehmer kann zusätzlich eine Lektüre eingesetzt werden.

**24009 L**
**Lüdinghausen**

Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### A2 Englisch Mittelstufe
**Lehrwerk: Network 2, new edition, ab Lekt. 4**
Karin Schaperdot
11 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Mi., 11.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Fortsetzung der Kursarbeit aus dem letzten Semester. Auf Wunsch der Teilnehmer kann zusätzlich eine Lektüre eingesetzt werden.

**24010 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### A2 Englisch Mittelstufe
**Lehrw.: English Next A2/2 ab Lekt. 6**
Karin Schaperdot
10 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Do., 12.09.2013
Normalgebühr: 38,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 54,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Fortsetzung der bisherigen Kursarbeit.

## Englisch Aufbaustufe

**Kenntnisse der Grund- und Mittelstufe werden erweitert und gefestigt. Neueinstieg bei 3-4 Jahren Schulenglisch, auch länger zurückliegend, möglich.**
**Zielniveau: Europäischer Referenzrahmen B1**
**Erläuterungen s. Tabelle am Beginn des Fachbereichs Fremdsprachen.**
Lehrwerk:
- English Network 3 New Edition, Langenscheidt-Verlag ISBN 978-3-526-50431-3
- English Network Connection New Edition, Langenscheidt-Verlag ISBN 978-3-526-50448-1
- New Headway Intermediate, ISBN Nr. siehe im jeweiligen Kurs
- First Choice B1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-01955-9

**24011 O**
**Olfen**

Wolfhelm-Gesamtschule
Telgenkamp 9
R.: 105

## A2 Englisch Aufbaustufe
**Lehrw.: New Headway Intermediate, Fourth Edition, ab Lekt. 3**
Uwe Fengler
11 x montags, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrwerk: New Headway Intermediate, Fourth Edition, ISBN 978-0-19-476891-7

Wer elementare Grundkenntnisse hat, für den ist dieser Kurs gut geeignet. Es wird mit der bisherigen Kursarbeit fortgesetzt.

**24012 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Rheinsberg

**Am Vormittag**
## A2 Englisch Aufbaustufe
**Lehrwerk: Network 3 ab Unit 3**
Maria Schulte-Loh
9 x mittwochs, 10:00-11:30 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Normalgebühr: 35,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 50,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

Sie verfügen über länger zurückliegende Grundkenntnisse im Englischen und wollen systematisch mit der Sprache weiter oder neu vertraut werden? Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Mit Spaß und ohne Leistungsdruck wird Schritt für Schritt die englische Sprache vertieft und besonders das Sprechen geübt. Ein Neueinstieg ist leicht möglich.

**24013 N**
**Nordkirchen**

Bürgerhaus
Am Gorbach 2

**Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen**
## A2 Englisch Aufbaustufe
**Lehrw.: New Headway, Intermed., Fourth Edition, ab Lekt 5**
Brigitte Markhoff
11 x dienstags, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrwerk: New Headway Intermediate (fourth edition), ISBN 9780194770200

Fortführung der Kursarbeit im neuen Lehrbuch. Die Teilnehmer werden ihre elementaren Englischkenntnisse auffrischen und weiter ausbauen. Mit abwechslungsreichen Übungen zum Hören, Sprechen und Verstehen - auch unter Anwendung lehrbuchunabhängigen Unterrichtsmaterials - werden sie zu konkreten Anwendungen der englischen Sprache, insbesondere in Alltagssituationen, ermuntert und befähigt. Das Lernen in der Gruppe wird Spaß machen.

**24014 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

## B1 Englisch Aufbaustufe
**Lehrwerk: Network 3 new edit. ab Lekt. 6**
Petra Melchers
10 x montags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Normalgebühr: 38,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 54,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Fortsetzung der Kursarbeit des letzten Semesters. Neueinsteiger mit Grundkenntnissen sind willkommen.

**24015 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Rheinsberg

**Am Vormittag**
## B1 Englisch Aufbaustufe
**Lehrwerk: Network Connection ab Unit 8**
Maria Schulte-Loh
9 x mittwochs, 8:30-10:00 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Normalgebühr: 35,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 50,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

Mit dem Lehrbuch Network Connection wird die Kursarbeit fortgesetzt. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Da regelmäßig Wiederholungen (Grammatik, Vokabeln) eingebaut werden, ist ein Neueinstieg gut möglich.

**24016 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**English in the morning**
## B1 Englisch für Fortgeschrittene
**Lehrbuchunabhängiges Kursmaterial**
Gabriele Taylor
9 x donnerstags, 8:45-10:15 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Normalgebühr: 35,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 50,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

This semester we will read and discuss fictional and non-fictional texts about a popular British pastime: gardening.

**24017 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Afternoon Conversation**
## B1 Englisch Aufbaustufe
**Lehrbuchunabhängiges Kursmaterial**
Gabriele Taylor
9 x donnerstags, 16:30-18:00 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Normalgebühr: 35,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 50,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

This course offers you the opportunity to discuss topics which interest you in a relaxed atmosphere. If you want to brush up your skills in spoken English, then this is the course for you.

**24018 N**
**Nordkirchen**
Bürgerhaus
Am Gorbach 2

## B2 Englisch für Fortgeschrittene
**Lehrbuchunabhängiges Kursmaterial**
Brigitte Markhoff
11 x donnerstags, 19:00-20:30 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

In zwangloser Atmosphäre wird die Kursarbeit fortgesetzt. Neben der Pflege des umgangssprachlichen Wortschatzes kommen Zeitungsartikel, Musiktexte sowie Kurzgeschichten zum Einsatz.
In diesem Kurs ist für neue Teilnehmer mit guten Englischkenntnissen ein Neueinstieg leicht möglich, ein Probebesuch am 1. Kurstag erleichtert die Entscheidung.

**24019 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

## B1 English for fun
**Lehrbuchunabhängiges Kursmaterial**
Petra Melchers
6 x dienstags, 20:00-21:30 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013 (14-täglich)
Normalgebühr: 26,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 36,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die ihre vorhandenen Kenntnisse spielerisch vertiefen möchten. Die dazu notwendigen Materialien wie Spiele, Liedertexte, Grammatik, Zeitungsartikel, Lektüren, werden gemeinsam festgelegt.

**Hinweis zur Kursgebühr:**

| | |
|---|---|
| Normalgebühr: | Kurse ab 10 Teilnehmer/innen |
| Kleingruppengebühr: | Kurse mit 6-9 Teilnehmer/innen |

## English for Business

Lehrwerk:
New Basis for Business Pre-Intermediate, Cornelsen-Verlag
ISBN 978-3-464-01889-7

**24020 L**
**Lüdinghausen**

Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### A2 English for Business
**New Basic for Business**
**Pre-Intermediate ab Lekt. 7**
Gabriele Taylor
10 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Normalgebühr: 38,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 54,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

Ziel des Kurses ist es, eine solide Grundlage für das Geschäftsenglisch zu erarbeiten. Anhand alltäglicher Geschäftssituationen werden typische Aufgaben des Arbeitslebens erlernt und geübt.

## English Conversation

**24021 N**
**Nordkirchen**
Bürgerhaus
Am Gorbach 2

**Small groupe**
### B2 English Conversation
**in the morning**
Yola Schyra
5 x mittwochs, 9:45-11:15 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013 - wöchentlich!
Gebühr: 27,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 8
Mitzubringen: Wörterbuch

A course for those who enjoy speaking English and would like to maintain and improve their fluency. Current news and controversial issues are discussed. Short stories by well-known authors are read and discussed. Grammar is done on request.

**24022 L**

**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

**Interaktive Lesung**
**in leicht verständlichem Englisch**
### The Myths, Legends and Traditions of Cornwall

Bronwen Gray-Specht
Di., 19.11.2013, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 5,00 € (kostenlos Tee und traditionelle englische Snacks in der Pause)
Höchstteilnehmerzahl: 50
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Cornwall is very popular! A visit to Cornwall is far more interesting if the visitor is aware of its fascinating history and background, so let's enjoy an evening together meeting King Arthur, exploring Tintagel and many other of Cornwall's less-known places and mysteries!

Cornwall ist sehr populär. Ein Besuch von Cornwall ist jedoch viel interessanter, wenn die Besucher sich seiner faszinierenden Geschichte und ihrem Hintergrund bewusst sind. So lassen Sie uns zusammen einen vergnüglichen Abend verbringen, indem wir König Arthur treffen, Tintagel erkunden und viele anderen von Cornwall's weniger bekannten Orten und Mysterien kennen lernen.

Eine interaktive Lesung in leicht verständlichem Englisch, mit Anschauung und Demonstration und einer Prise Humor.
Bronwen Gray-Specht, geboren in London, ist Schauspielerin und Fernsehregisseurin und lebt seit 1992 in Mülheim an der Ruhr.

In der Pause gibt es englischen Tee und traditionelle englische Snacks, z. B. Gurken-Sandwiches - kostenlos! Und wenn Sie am Ende die Quizfrage richtig beantworten, gehen Sie mit einem netten englischen Preis nach Hause.
Vielleicht möchten Sie Cornwall auch in einer Dia-Schau kennen lernen? Dann besuchen Sie doch die Panorama- und Multivision "Zauberhaftes Cornwall" von Karl-Wilhelm Specht am 25.11.2013 (s. Nr. 21041 L).

## Englisch für Senioren

**Zielniveau: Europäischer Referenzrahmen B1**
**Erläuterungen s. Tabelle am Beginn des Fachbereichs Fremdsprachen.**
Lehrwerke:
- Sterling Silver 1 New Edition, Cornelsen-Verlag
  ISBN 978-3-464-20410-8
- Sterling Silver 2 New Edition, Cornelsen-Verlag
  ISBN 978-3-464-20411-5
- Sterlin Silver Going For Gold, Cornelsen-Verlag
  ISBN 978-3-8109-2049-2
- Fairway 3, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501462-6
- English Network 1 New Edition, Langenscheidt-Verlag
  ISBN 978-3-526-50427-6

**24023 S**
**Senden**

VHS-Räume
Grete-Schött-
Ring 13

**6. Semester**
### A1 Englisch für Senioren
**Lehrbuch: Sterling Silver 2, new edition, ab Lekt. 1**
Petra Melchers
10 x donnerstags, 9:30-11:00 Uhr
Beginn: Do., 12.09.2013
Normalgebühr: 38,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 54,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16

Weiterführung der Kursarbeit aus dem letzten Semester.

**24024 N**
**Nordkirchen**

Bürgerhaus
Am Gorbach 2

**Am Vormittag**
### Englisch für Senioren
**Lehrbuch: Sterling Silver 2, new edition, ab Lekt. 11**
Brigitte Markhoff
11 x mittwochs, 9:30-11:00 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16

Mit Spaß und ohne Leistungsdruck wollen wir im neuen Lehrbuch ab Lektion 4 fortfahren und unsere Sprachfertigkeit erweitern.

**24025 L**
**Lüdinghausen**

Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

**9. Semester**
### Englisch ab 50
**Lehrw.: Sterling Silver 2, new edition, ab Lekt. 10**
Mechthild Kirchhoff
9 x mittwochs, 16:00-17:30 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Normalgebühr: 35,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 50,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16

Mit Spaß und Muße Englisch lernen!
Fortsetzung für Teilnehmer/innen des letzten Semesters. Kleinere Lernschritte sowie regelmäßige Wiederholungen des Lernstoffes bieten auch neuen Teilnehmern mit Grundkenntnissen einen geeigneten Wiedereinstieg.

**24026 N**
**Nordkirchen**

Bürgerhaus
Am Gorbach 2

**13. Semester**
### Englisch lernen ab 50
**Lehrw.: Sterling Silver 2, new edition, ab Lekt. 22**
Mechthild Kirchhoff
9 x mittwochs, 18:15-19:45 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Normalgebühr: 35,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 50,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen des letzten Semesters sowie geeigneter Neueinstieg für Interessierte mit guten Grundkenntnissen.

**24027 L**
**Lüdinghausen**

Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

**Auffrischungs- und Aufbaukurs**
## Englisch lernen ab 50
**Lehrw: Sterling Silver, Going for Gold ab Lekt. 8**
Mechthild Kirchhoff
9 x dienstags, 17:30-19:00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Normalgebühr: 35,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 50,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Sie haben bereits gute Grundkenntnisse?
Mit dem dritten Teil der Sterling Silver-Reihe haben Sie die Möglichkeit, Ihren Wortschatz hinsichtlich der wichtigsten Situationen, die uns im Alltag bzw. auf Reisen begegnen, aufzufrischen, zu erweitern und anhand von Übungen und interessanten Texten auf unterhaltsame Weise Schritt für Schritt zu vertiefen. Wichtige Grammatikteile werden wiederholt, Hörverstehen und Sprechfertigkeit gefördert.

**24028 S**
**Senden**

VHS-Räume
Grete-Schött-
Ring 13

**Am Vormittag**
## Englisch für Senioren
**Lehrwerk: Network 1, new edition, ab Lekt 6**
Petra Melchers
10 x montags, 9:30-11:00 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Normalgebühr: 38,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 54,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Fortsetzung der Kursarbeit des letzten Semesters. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

**24029 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Rheinsberg

**Auffrischung**
## Englisch für Senioren

Marina Bänke
11 x dienstags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Dieser Kurs spricht Frauen und Männer etwa ab der Lebensmitte an, die ihr Englisch in entspannter Atmosphäre erweitern bzw. ihre Basiskenntnisse auffrischen möchten.
Das Lernen in der Gruppe macht Spaß, mit dem Lehrbuch "Fairway" sind die Teilnehmer im richtigen "Fahrwasser". Das aktive Sprechen steht im Vordergrund.
Das neue Lehrbuch (Fairway 3) wird am 1. Kurstag vorgestellt.

**24030 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Rheinsberg

**Englisch Konversations- und Lektürekurs**
## Small Talk ab 50
**Lehrwerk: Fairway 3**
Marina Bänke
11 x dienstags, 17:30-19:00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Wetter, Sport, Reisen, Umwelt, Politik, Familie, Gesundheit - das sind perfekte Themen für "Small Talk" in der englischen Sprache. Die Teilnehmer werden in diesem Kurs zum Mit- und Nachsprechen motiviert, sie vollziehen Alltagssituationen nach und unterhalten sich über aktuelle Ereignisse und interessante Themen. Die Arbeit mit dem Lehrbuch wird durch die Lektüre von Kurzgeschichten und Presseartikeln ergänzt. Es wird viel gesprochen, gelesen und diskutiert. Ziel des Kurses ist es, mit viel Spaß und in entspannter Atmosphäre das Ausdrucksvermögen zu fördern, das spontane Sprechen zu üben und Unsicherheiten im Umgang mit der englischen Sprache abzubauen.

**24031 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Fortgeschrittene**
## Englisch für Senioren
**Lehrbuchunabhängiges Kursmaterial**
Gabriele Taylor
9 x donnerstags, 10:30-12:00 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Normalgebühr: 35,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 50,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Fortsetzung der Kursarbeit.

# Französisch

### Welcher Französischkurs ist für mich geeignet?

Orientieren Sie sich an der Einteilung Grundstufe, Mittelstufe, Aufbaustufe und Fortgeschrittene.
Diese Einteilung haben wir den Lernstufen des gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen angepasst (A1, A2, B1, ... - siehe Tabelle am Beginn des Fachbereichs Fremdsprachen). Zudem gibt Ihnen das Lehrwerk mit Angabe des Bandes und der Lektion einen Hinweis zum Stand des Lernfortschritts des jeweiligen Kurses.

Falls Sie bei der Auswahl Ihres Französischkurses beraten werden möchten, ist dies möglich am

**Montag, 9.9.2013**
**von 17:00-18:30 Uhr**

**im Bauhaus der**
**Burg Lüdinghausen**

Es berät Sie **Colette Legge-Lecouty.**

## Französisch für Anfänger / Grundstufe

**Die Grundstufe beginnt mit einem Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die systematisch von Anfang an mit Französisch beginnen möchten.**
**Die weiteren Kursstufen setzen aufbauend die Arbeit aus dem/den letzten Semester(n) fort. Für Neueinsteiger mit „verschütteten“ Grundkenntnissen sind diese Kurse auch gut geeignet.**
**Zielniveau: Europäischer Referenzrahmen A1**
**Erläuterungen s. Tabelle am Beginn des Fachbereichs Fremdsprachen**

**24032 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**1. Semester**
## A1 Französisch für Anfänger

Maria Edelbusch
10 x donnerstags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 38,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Für Kursteilnehmer ohne jegliche oder mit nur ganz geringen Vorkenntnissen.
In ruhiger Atmosphäre werden erste Strukturen der französischen Sprache erarbeitet, wobei der Schwerpunkt auf das Sprechen gelegt wird.

**1. Semester**

**24033 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### A1 Französisch für Anfänger

Maria Edelbusch
10 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 38,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Kursbeschreibung s. Nr. 24032 L.

**24034 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### A1 Französisch Auffrischung - Rapide

Colette Legge-Lecouty
11 x montags, 20:00-21:30 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 18

In diesem Kurs werden die durch VHS erworbenen oder noch aus der Schulzeit vorhandenen Grundkenntnisse systematisch von Anfang an aufgefrischt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die rasch die Stufe A1 erreichen wollen.
Beratung bei der Dozentin unter Tel.: 02591 1642.

**24035 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### A1 Französisch, 4. Semester

Maria Edelbusch
11 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrbuch: Facettes aktuell Bd. 1 ab Lekt. 9, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-003326-3

Fortsetzung der Kursarbeit des letzten Semesters. Neueinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

## Französisch Mittelstufe

**Diese Kurse sind geeignet für Teilnehmer aus der Grundstufe bzw. mit mehr oder weniger präsenten Grundkenntnissen aus der Schulzeit oder mehreren früheren VHS-Kursen. Die Kurse sind aufsteigend gestaffelt nach zunehmendem Niveau. Für Neueinsteiger ist ggf. ein Kurswechsel nach Beratung bei Kursanfang möglich.**
**Zielniveau: Europäischer Referenzrahmen A2**
**Erläuterungen s. Tabelle am Beginn des Fachbereichs Fremdsprachen.**

**24036 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### A2 Französisch Mittelstufe II

Colette Legge-Lecouty
11 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Mi., 11.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrbuch: On y va! A2 ab Lekt. 6, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-003351-5

Fortsetzung der Kursarbeit aus dem letzten Semester.

**Am Vormittag**

**24037 O**
**Olfen**
Gelbes Haus
Marktplatz 5

### Französisch mit Muße

**Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**
Maria Edelbusch
11 x mittwochs, 9:00-10:30 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Lehrbuch: Voyages 2 ab Lekt 7, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529278-9

Mit Spaß und ohne Leistungsdruck wird in einer motivierten Gruppe Französisch gelernt / wiederholt. Schwerpunkt ist der mündliche Sprachgebrauch.

**24038 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### B1 Französisch Mittelstufe III

Colette Legge-Lecouty
11 x montags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Mo., 09.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrbuch: On y va! B1 ab Lektion 4, Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-003354-6

## Französisch Aufbaustufe

**Kenntnisse der Grund- und Mittelstufe werden erweitert und gefestigt. Neueinstieg bei 3-4 Jahren Schulfranzösisch, auch länger zurückliegend, möglich.**
**Zielniveau: Europäischer Referenzrahmen B1**
**Erläuterungen s. Tabelle am Beginn des Fachbereichs Fremdsprachen.**

**Am Vormittag**

**24039 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Rheinsberg

### B1 Französisch Aufbaustufe

Maria Edelbusch
11 x montags, 9:00-10:30 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

Grundlage für die französische Konversation sind ausgewählte Texte oder eine Lektüre.

## Französisch Konversation

**Am Vormittag**

**24040 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### B2 Französisch Konversation

Colette Legge-Lecouty
10 x donnerstags, 10:00-11:30 Uhr
Beginn: Do., 12.09.2013
Normalgebühr: 38,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 54,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Ausgewählte aktuelle und literarische Texte werden als Ausgangsbasis zum Gespräch benutzt.
Beratung bei der Dozentin unter Tel. 02591 1642.

**24041 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### B2 Parlons français

Colette Legge-Lecouty
11 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Di., 10.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Thèmes de société de la France actuelle, approfondissement de la grammaire et aspects de la vie quotidienne.
Beratung bei der Dozentin unter Tel. 02591 1642.

**Hinweis zur Kursgebühr:**

| | |
|---|---|
| **Normalgebühr:** | Kurse ab 10 Teilnehmer/innen |
| **Kleingruppengebühr:** | Kurse mit 6-9 Teilnehmer/innen |

## Italienisch

**24042 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### A1 Italienisch 2. Semester

Dr. Susanne Wehlmann
10 x mittwochs, 10:30-12:00 Uhr
Beginn: Mi., 11.09.2013
Normalgebühr: 38,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 54,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrbuch: Con piacere A1 ab Lektion 4, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525180-9

Wir setzen die Kursarbeit aus dem letzten Semester fort. Neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

**24043 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### A1 Italienisch 2. Semester

Dr. Susanne Wehlmann
10 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
Beginn: Mi., 11.09.2013
Normalgebühr: 38,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 54,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrbuch: Con piacere A1 ab Lektion 4, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525180-9

Kursbeschreibung s. Nr. 24042 L.

**24044 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

### A1 Italienisch 4. Semester

Sylwia Wrobbel
11 x montags, 19:35-21:05 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrwerk: Espresso 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005438-1

Fortsetzung der Kursarbeit aus dem letzten Semester. Neueinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

**24045 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

### A1 Italienisch 9. Semester

Sylwia Wrobbel
11 x montags, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrbuch: Espresso 2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005439-8

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester.

**24046 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### B1 Italienisch Aufbaukurs

Dr. Susanne Wehlmann
10 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Mi., 11.09.2013
Normalgebühr: 38,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 54,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrbuch: Azzurro più, B1+, Klett-Verlag
ISBN: 978-3-12-525532-6

Um die vorhandenen sprachlichen Kenntnisse und Redemittel gezielt anzuwenden, arbeiten wir mit dem kommunikativ ausgerichteten Lehrwerk. Hier treffen wir auf unterschiedliche Bereiche des täglichen Lebens, Grammatik wird nach Bedarf wiederholt. Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

**24047 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

**Für Fortgeschrittene**

### B2 Italienisch Konversation

Dr. Susanne Wehlmann
10 x dienstags, 10:00-11:30 Uhr
Beginn: Di., 10.09.2013
Normalgebühr: 38,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 54,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrbuch: Qua e là per l'Italia, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005412-1

Mit dem Buch begeben wir uns auf einen Streifzug durch die Regionen Italiens und stellen somit landeskundliche Aspekte in den Vordergrund unserer Gespräche. Außerdem wiederholen wir verschiedene grammatische Kapitel und besprechen immer wieder gerne aktuelle Themen. Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

**24048 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

**Für Fortgeschrittene**

### C1 Italienisch Konversation

Dr. Susanne Wehlmann
10 x dienstags, 19:00-20:30 Uhr
Beginn: Di., 10.09.2013
Normalgebühr: 38,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 54,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrbuch: Qua e là per l'Italia, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005412-1

Kursbeschreibung s. Nr. 24047 L.

## Spanisch

**24049 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

### A1 Spanisch mit Muße

Marisa Lalanne
6 x dienstags, 10:00-12:15 Uhr
Beginn: Di., 10.09.2013
Normalgebühr: 35,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 50,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1 ab Lektion 1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514265-7

Dieser Kurs richtet sich vornehmlich an ältere Teilnehmer/innen, die von Anfang an die spanische Sprache lernen möchten. Hier lernen Sie, wie man sich in alltäglichen touristischen Situationen in der Fremdsprache helfen kann. Man lernt mit Gleichgesinnten, ohne Leistungsdruck in lockerer Atmosphäre.

**24050 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg Lüdinghausen
Amthaus 12

## A1 Spanisch für Anfänger

Rafael Robles
10 x montags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 38,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag vorgestellt.

Der neue Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse richtet sich an Teilnehmer, die vorhaben, die Grundlage des Spanisch systematisch zu erlernen. Gemeinsam wollen wir die sprachliche Bewältigung alltäglicher Situationen (z. B. Telefonieren, nach dem Weg fragen, im Hotel, beim Einkaufen, im Restaurant, usw.) üben. Das Hörverstehen und die gegenseitige Verständigung stehen im Mittelpunkt des Unterrichts.

**24051 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## A1 Spanisch 2. Semester

Rafael Robles
10 x mittwochs, 20:00-21:30 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Normalgebühr: 38,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 54,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Lehr- und Arbeitsbuch: Caminos neu A1 ab Lekt. 2c, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0

Fortsetzung des Anfängerkurses aus dem letzten Semester.

**24052 L**
**Lüdinghausen**
Realschule
Tüllinghofer Str. 29

## A1 Spanisch 3. Semester

Rafael Robles
10 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Normalgebühr: 38,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 54,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehr- und Arbeitsbuch: Caminos neu A1 ab Lekt. 4, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer mit sehr geringen Kenntnissen sind herzlich willkommen.

**24053 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

## A1 Spanisch 3. Semester

Marisa Lalanne
12 x mittwochs, 19:30-21:00 Uhr
Beginn: Mi., 11.09.2013
Normalgebühr: 46,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 65,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrbuch: Con gusto A1 ab Lekt. 8, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

Fortsetzung des Anfängerkurses aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

**24054 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg Lüdinghausen
Amthaus 12

## A1 Spanisch 5. Semester

Rafael Robles
10 x montags, 20:00-21:30 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Normalgebühr: 38,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 54,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 16
Lehr- und Arbeitsbuch: Caminos neu A1 ab Lekt. 7, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0

Fortsetzung der Kursarbeit aus dem letzten Semester.

**24055 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

## A1 Spanisch 5. Semester

Marisa Lalanne
12 x mittwochs, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Mi., 11.09.2013
Normalgebühr: 46,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 65,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehr- und Arbeitsbuch: Con gusto A2 ab Lekt. 1, Klett-Verlag, ISBN-Nr. 978-3-12-514990-8

Fortsetzung der Kursarbeit aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen.

**24056 L**
**Lüdinghausen**
Realschule
Tüllinghofer Str. 29

## A1 Spanisch 7. Semester

Rafael Robles
10 x dienstags, 20:00-21:30 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Normalgebühr: 38,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 54,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 18
Lehr- und Arbeitsbuch: Caminos neu A1 ab Lekt. 10, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0

Fortsetzung der Kursarbeit aus dem letzten Semester

**24057 N**
**Nordkirchen**
Bürgerhaus
Am Gorbach 2

## A2 Spanisch 11. Semester

Dr. Edith Holte
9 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Normalgebühr: 35,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 50,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14
Lehr- und Arbeitsbuch: Caminos neu A2 ab Lekt. 4, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514956-4

Die Kursarbeit mit dem Lehrbuch wird fortgesetzt.
Neueinsteiger mit Grundkenntnissen sind in dieser motivierten Kursgruppe willkommen. Ein Probebesuch am 1. Kurstag erleichtert die Entscheidung.

**24058 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## A2 Spanisch 14. Semester

Rafael Robles
10 x mittwochs, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Normalgebühr: 38,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 54,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Lehr- und Arbeitsbuch: Caminos neu A2 ab Lekt. 10, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514956-4.

Fortsetzung der Kursarbeit aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer mit geringen Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

**24059 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-Ring 13

## B1 Spanisch 16. Semester

Marisa Lalanne
12 x montags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn: Mo., 09.09.2013
Normalgebühr: 46,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 65,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrbuch: Con gusto B1 ab Lektion 3, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2

Fortsetzung der Kursarbeit aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

**24060 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-
Ring 13

### B2 Spanisch Fortgeschrittene

Marisa Lalanne
12 x montags, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Mo., 09.09.2013
Normalgebühr: 46,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 65,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrbuch: eñe B1.2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-034294-4

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die das Buch "Caminos 3" oder ähnliches abgeschlossen haben. Zusätzlich zu "eñe B1.2" wird die Lektüre eines kleinen Romans, aktuelle Texte aus dem Internet und Zeitungsartikel etc. verwendet, damit der Unterricht dynamisch und aktuell bleibt und somit die spanische Konversation unterstützt wird.

## Weitere Sprachen

Neben dem „klassischen“ Fremdsprachenbereich mit Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch werden immer wieder auch Wünsche zu weiteren Sprachen an uns herangetragen. Bei diesen Sprachen geht es um das Erlernen von grundlegenden umgangssprachlichen Fertigkeiten in Verbindung mit dem Kennenlernen der jeweiligen Kultur des Landes.

## Chinesisch

**24061 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### Chinesisch
**Land, Leute, Sprache**
Meimei Wiemann
Fr., 08.11.2013, 18:00-20:15 Uhr
Sa., 09.11.2013, 9:30-12:45 Uhr
Gebühr: 25,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Lust auf China? Egal, ob Sie neugierig sind, sich beruflich nach Asien aufmachen oder Spaß an Sprachen haben - bei Meimei Wiemann sind Sie richtig. Sie gibt einen einfachen Einstieg in die gesprochene chinesische Alltagssprache, erläutert kulturelle Eigenheiten, gibt wertvolle Tipps und Hintergrundinformationen für Reisen. Außerdem vermittelt sie Tipps für angemessene Verhaltensweisen und weist auf Fettnäpfchen und Tabus hin.
Die Dozentin ist gebürtige Chinesin und stammt aus Peking. Sie lebt seit 19 Jahren in Deutschland und arbeitet als Dozentin für Chinesisch an Bildungszentren, Gymnasien und VHSn. Zudem ist sie Dolmetscherin.

**Meimei Wiemann**
Chinesischdozentin

## Dänisch

**24062 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Rheinsberg

### Dänisch 5. Semester

Mathias Weyand
11 x dienstags, 19:30-21:00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrwerk: Dansk for dig, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528930-7

Fortsetzung der Kursarbeit aus dem letzten Semester. Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

## Niederländisch

**24063 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-
Ring 13

### A1 Niederländisch
**2. Semester**
Barbara Veldkamp
11 x montags, 19:45-21:15 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Normalgebühr: 42,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrwerk: Wat Leuk! A1 ab Lekt. 6, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005460-2 sowie Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-025460-6

Fortsetzung der Kursarbeit aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer mit ganz geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

**24064 S**
**Senden**
VHS-Räume
Grete-Schött-
Ring 13

### A2 Niederländisch
**4. Semester**
Barbara Veldkamp
11 x montags, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 60,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrwerk: Wat leuk! A2 ab Lekt. 6, Hueber-Verlag, ISBN Kursbuch: 978-3-19-005461-9, Arbeitsbuch: 978-3-19-025461-3

Fortsetzung der Kursarbeit aus dem letzten Semester.

**24065 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### A1 Niederländisch
**11. Semester**
Harma Mollenhauer
8 x montags, 19:00-20:30 Uhr
Beginn: Mo., 30.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrwerk: Taal Totaal, Hueber-Verlag

Fortsetzung der Kursarbeit aus dem letzten Semester. Neueinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

## Norwegisch

**24066 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### A1 Norwegisch 8. Semester

Verena Gude-Husken
8 x dienstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Lehrbuch: Kvifte / Berg: God tur

Fortsetzung der Kursarbeit aus dem letzten Semester. Neueinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

## Portugiesisch

**24067 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### A1 Portugiesisch für Anfänger

Fatima Storck
11 x dienstags, 20:00-21:30 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die keine Vorkenntnisse in der portugiesischen Sprache haben. Das Hörverstehen und die gegenseitige Verständigung stehen im Mittelpunkt des Kurses. Auch Urlauber, die Land und Leute kennen lernen wollen, sind herzlich willkommen.
Die Kursleiterin berät unter Tel. 02591 5637.

**Fatima Storck**
Portugiesisch-Dozentin

**24068 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### A2 Portugiesisch Fortgeschrittene

Fatima Storck
10 x donnerstags, 20:00-21:30 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Gebühr: 70,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 10
Lehrbuch: Vamos Lá, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005386-5

Fortsetzung der Kurse der letzten Semester.
Es können sich jedoch auch Teilnehmer/innen mit zurückliegenden Portugiesisch-Sprachkenntnissen anmelden. Die Kursleiterin berät gerne unter Tel. 02591 5637.

## Schwedisch

**24069 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### A 1 - Schwedisch 5. Semester

Stefanie Franke-Schäfers
8 x freitags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Fr., 20.09.2013
Gebühr: 44,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15

Fortsetzung der Kursarbeit aus dem letzten Semester.

### Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.
Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

## Beruf

**25000 A**
**Ascheberg**
Rathaus
Dieningstr. 7
R.: Bürgerforum

### Selbständig ohne Stolpersteine

Dierk Straeter
Mi., 20.11.2013, 18:00-20:00 Uhr
Gebühr: 9,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20

Viele Existenzgründungen scheitern nicht an zu wenig Aufträgen sondern an leicht vermeidbaren Problemen wie zum Beispiel dem mangelnden Überblick über Kosten und Umsätze. Der Kursleiter betreut als Rechtsanwalt seit über 10 Jahren Unternehmenssanierungen und Startup Unternehmen und ist immer wieder mit den gleichen Ursachen für ein Scheitern des Traums der Selbständigkeit konfrontiert, die bei frühzeitiger oder besserer Beratung nicht entstanden wären. Der Kurs soll Existenzgründern, Unternehmen und allen, die mit dem Gedanken einer selbständigen Tätigkeit spielen, mit Beispielen aus der Praxis aufzeigen, wie mit einfachen Mitteln ohne Mehrkosten viele Stolpersteine vermieden werden können.
Jeder Kursteilnehmer bekommt ein zusammenfassendes Skript als pdf-Datei.

**Dierk Straeter**
Kommunikationscoach und
Rechtsanwalt

**25001 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

**Ein Fahrplan für Jungunternehmer**

### Existenzgründung - ja oder nein?

Ferdinand Wiggers
Sa., 09.11.2013, 8:00-15:00 Uhr
Gebühr: 39,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: Schreibzeug

Soll ich den Schritt in die Selbständigkeit wagen? Was muss ich bedenken, gibt es Hilfen, wo liegen die Probleme? Hier ist der Fachmann gefragt!
Ein Spezialist mit langjähriger Erfahrung sowohl als Kreditabteilungsleiter einer Sparkasse als auch als Existenzgründungsberater greift kritische Punkte auf und gibt gezielt Hinweise, um die Vorbereitungsphase mit einem erprobten Leitfaden zu einer effektiven Hilfe für den angehenden Jungunternehmer zu gestalten. Selbstverständlich werden aktuelle Entwicklungen, wie z. B. die in Deutschland neue Unternehmensrechtsform "Limited", behandelt.

**25002 L**
**Lüdinghausen**
Bauhaus der Burg
Lüdinghausen
Amthaus 12

### Bilanzanalyse (Einführung)

**Einstieg in die Welt der Unternehmen**
Ferdinand Wiggers
Sa., 16.11.2013, 8:00-13:15 Uhr
Gebühr: 35,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 15
Mitzubringen: Schreibzeug

Jahresabschlüsse sind keine alltägliche Lektüre und wahrscheinlich für die meisten Leser auch nicht sehr spannend. Dennoch gibt es Personen, die sich entweder aus privatem Interesse oder aus beruflichen Gründen mit diesem Thema beschäftigen (müssen).
In diesem Einführungskurs erhalten Sie grundlegende Informationen über das Thema Bilanzen, wie man sie liest und interpretiert. Eine einfache praktische Übung ergänzt das Seminar. Buchführungskenntnisse erleichtern das Verständnis dieser Thematik entscheidend.
Der Referent hat das Firmenkundenkreditgeschäft einer Sparkasse geleitet und sich daher intensiv mit Unternehmensbilanzen beschäftigt.

## Tastschreiben am Computer

### Kursinhalte

**Lernen mit möglichst vielen Sinnen Multisensorisch**
Dieses Trainingsprogramm kombiniert neuartige Erkenntnisse aus der aktuellen Hirnforschung mit bewährten Konzepten aus dem Tastschreibunterricht. Mentales Training - wie das Visualisieren von Bildern, Farben, Zeichen und Bewegungsabläufen - oder das bewusste Vortasten neuer Zeichen, werden im Wechsel mit motorischen Übungen eingesetzt. So wird nicht nur die linke Gehirnhälfte (betrifft logisches, analytisches und abstraktes Denken) angesprochen, sondern auch die rechte Gehirnhälfte (Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle) aktiviert.

---

**Mehr Chancen & mehr Perspektiven!**
Der Unterricht "Tastschreiben am PC & Wordgrundlagen" ist für alle Altersgruppen ein zukunftsorientierter Wegbereiter für den rationellen und effektiven Computereinsatz. Die Kombination zwischen "Beherrschen des 10-Finger-Tastschreibens" und den "Wordgrundlagen" wird sowohl im privaten, als auch im schulischen Bereich bzw. im Studium immer notwendiger und gilt mittlerweile als Voraussetzung im Beruf.

---

**Tastendschungel Multisensorisch**
**Tastschreiben am PC für Kids 3.-5. Klasse & Wordgrundlagen**
Für Kinder sind Computer so selbstverständlich wie Bücher, Fernseher, Handy ... Um wesentliche Lerninhalte zu visualisieren bzw. zu erarbeiten, werden sie schon ab der Grundschule eingesetzt.
Das "Beherrschen des 10-Finger-Tastschreibens" und die Anwendung eines Textverarbeitungsprogrammes (Wordgrundlagen) miteinander zu verbinden werden immer notwendiger. Daher gilt es, so früh wie möglich einen sinnvollen und später so wichtigen rationellen sowie effektiven Umgang mit dem Computer zu lernen. Rationell und effektiv arbeiten jedoch nur die 10-Finger-Tastschreiber/innen. Sie haben gelernt, mit allen Fingern und ohne ständige Sichtkontrolle zu schreiben.
Mit altersgerechten Lektionen können sich - auch junge - Schülerinnen und Schüler mit dem Tastschreiben auseinandersetzen. So ganz nebenbei werden die wichtigsten Wordgrundlagen vermittelt, die Deutschkenntnisse vertieft, das Lesen und Schreiben gefördert, die Rechtschreibkenntnisse gefestigt, die Konzentrationsfähigkeit sowie das Denkvermögen gesteigert und der aktive Umgang mit der Sprache gefördert.

---

S. auch**: Computerwelt für Kinder WORD für Kids (3.-5. Klasse)**

---

**Tastschreiben & Wordgrundlagen**
**Jugendliche und Erwachsene Multisensorisch**
Der Einsatz von Computern ist nicht mehr wegzudenken - sie begegnen uns überall. Das wichtigste Bindeglied zwischen Mensch und Maschine ist dabei immer noch die Tastatur. Diese jedoch rationell und effektiv zu bedienen erreicht nur jemand, der mit allen Fingern und ohne Sichtkontrolle (nach dem 10-Finger-Tastschreib-system) zu schreiben gelernt hat.
Die professionelle Bedienung der Tastatur ist ein Gewinn für das ganze Leben, sowohl im privaten, als auch im schulischen Bereich bzw. im Studium und Beruf. KÖNNER stehen immer im Vordergrund und werden - spätestens, wenn die berufliche Laufbahn beginnt - bevorzugt behandelt. Wer jedoch am Puls der Zeit teilnehmen möchte, muss nicht nur die Tastatur beherrschen, sondern gleichzeitig über fundierte Kenntnisse bezüglich der Anwendung seines Textverarbeitungsprogramms (Wordgrundlagen) verfügen, um die Qualität und Quantität seiner Arbeit zu optimieren. Durch diese Verbindung (Beherrschen des 10-Finger-Tastschreibens & Wordgrundlagen) im Bereich der Textverarbeitung gelernt zu haben das eine mit dem anderen zu kombinieren, eröffnen sich mittlerweile jedem mehr berufliche Chancen und Perspektiven.

**WORDGRUNDLAGEN (für Programme Word 2003 bis 2010)**
Vorgesehene Themen: Absatz-, Zeichen- und Seitenformatierung; Tabstopps; Textausrichtungen; Rahmen und Schattierung; automatische Silbentrennung; Kopieren-Ausschneiden-Einfügen-Verschieben; Tabellen; Spalten; Thesaurus; Autokorrektur; Aufzählung/ Nummerierung; Effekt- und Seitenränder; Hintergründe; Wasserzeichen; ClipArt/Grafik; WordArt; Formen; Symbole.

**25003 A**
**Ascheberg**

Realschule/Profilschule (Geb. 1)
Nordkirchener Str.

## Tastendschungel multisensorisch
**Tastschreiben am PC für Kids & Wordgrundlagen 3. bis 5. Klasse**
Karola Koch
12 x donnerstags, 17:00-18:30 Uhr
Beginn: Do., 12.09.2013
Gebühr: 63,00 € zzgl. Lehrbuch/Materialien (Kursleiterin): 12,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

Lernprogramm: siehe Kursinhalte

**25004 A**
**Ascheberg**

Realschule/Profilschule (Geb. 1)
Nordkirchener Str.

## Tastschreiben & Wordgrundlagen
**Jugendliche und Erwachsene**
**Multisensorisch**
Karola Koch
12 x donnerstags, 18:30-20:00 Uhr
Beginn: Do., 12.09.2013
Gebühr: 63,00 € zzgl. Lehrbuch/Materialien (Kursleiterin): 11,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

Lernprogramm: siehe Kursinhalte

**25005 L**
**Lüdinghausen**

Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Tastendschungel multisensorisch
**Tastschreiben am PC für Kids & Wordgrundlagen 3. bis 5. Klasse**
Karola Koch
12 x montags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 63,00 € zzgl. Lehrbuch/Materialien (Kursleiterin): 12,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

Lernprogramm: siehe Kursinhalte

**25006 L**
**Lüdinghausen**

Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Tastschreiben & Wordgrundlagen
**Jugendliche und Erwachsene**
**Multisensorisch**
Karola Koch
12 x montags, 17:30-19:00 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Gebühr: 63,00 € zzgl. Lehrbuch/Materialien (Kursleiterin): 11,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

Lernprogramm: siehe Kursinhalte

**25007 L**
**Lüdinghausen**

Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Tastendschungel multisensorisch
**Tastschreiben am PC für Kids & Wordgrundlagen 3. bis 5. Klasse**
Karola Koch
12 x mittwochs, 17:00-18:30 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 63,00 € zzgl. Lehrbuch/Materialien (Kursleiterin): 12,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

Lernprogramm: siehe Kursinhalte

**25008 L**
**Lüdinghausen**

Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Tastendschungel multisensorisch
**Tastschreiben am PC für Kids & Wordgrundlagen 3. bis 5. Klasse**
Karola Koch
12 x freitags, 16:15-17:45 Uhr
Beginn: Fr., 20.09.2013
Gebühr: 63,00 € zzgl. Lehrbuch/Materialien (Kursleiterin): 12,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

Lernprogramm: siehe Kursinhalte

**25009 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Tastschreibprüfung
Karola Koch
Fr., 18.10.2013, 18:00-19:00 Uhr
Gebühr: 20,00 € (einschließlich Zertifikat)
Keine Ermäßigung.
Höchstteilnehmerzahl: 14

Tastschreibkenntnisse und anerkannte Nachweise der Schreibgeschwindigkeiten sind nach wie vor wichtige Bestandteile der Bewerbungsunterlagen (z. B. für den beruflichen Einstieg in die Polizeiausbildung, Ausbildung im Wirtschafts- und sonstigen Behördenbereich). Durch das Ablegen der Tastschreibprüfung nach den Richtlinien für Schulen und Lehrgänge erhalten Sie ein Zertifikat über Ihre in der Prüfung erreichten Anschlagszahlen und der sich daraus ergebenden Note. An der Prüfung kann jeder teilnehmen, der zu Bewerbungszwecken einen Nachweis über seine Schreibgeschwindigkeit benötigt.

**25009aL**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

## Tastschreibprüfung
Karola Koch
Fr., 13.12.2013, 18:00-19:00 Uhr
Gebühr: 20,00 € (einschließlich Zertifikat)
Keine Ermäßigung.
Höchstteilnehmerzahl: 14

Beschreibung s. Nr. 25009 L.

**25010 S**
**Senden**
Geschwister-Scholl-Realschule
Niesweg 3

## Tastschreiben am PC
**Jugendliche und Erwachsene**
Hildegard Brockmeier
12 x freitags, 16:00-17:30 Uhr
Beginn: Fr., 20.09.2013
Gebühr: 63,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13

Nur mit der richtigen, schnellen und ergonomischen Eingabe von Texten kann ein Computer bestmöglich genutzt werden. Dies gilt sowohl für das Berufsleben wie auch für den schulischen und privaten Bereich. Wer das Computerschreiben beherrscht, nutzt den PC optimal. Gearbeitet wird mit dem Textprogramm Word. Grundlegende Inhalte aller Kurse

- Erlernen der Buchstabenreihen einschließlich Großschreibung
- fehlerfreie Eingabe von Texten
- richtige Bedienung ausgewählter Funktionstasten
- Erarbeitung der Ziffern und Sonderzeichen
- Einführung in die normgerechte Texterfassung
- Schreibtraining

**Tastschreiben heute**
**Multisensorisch lernen**

**Basierend auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen wird mit dieser Lernmethode neben der linken zusätzlich die rechte Gehirnhälfte (Kreativität und Gefühle) angesprochen. So lernen die Teilnehmer das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand in der Verknüpfung des Tastenfeldes beispielsweise mit Bildern und Farben. Musik und Entspannung begleiten den Lernprozess.**
**Gearbeitet wird mit dem Textprogramm Word.**

**25011 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Tastschreiben heute**
## Tastschreiben am PC schnell gelernt
**für Jugendliche und Erwachsene**
Susanne Bennemann
6 x donnerstags, 18:00-19:30 Uhr
Beginn: Do., 07.11.2013
Normalgebühr: 51,00 € (inkl. Lehrbuch)
Unter 10 Teilnehmer: 61,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

Auf neuen Wegen entdecken Sie das Tastenfeld und erlernen so die Grundlagen des Tastschreibens. Über Übungen des multisensorischen Lernens, das nach den Ergebnissen der heutigen Hirnforschung beide Gehirnhälften verbindet und so einen maximalen Lernerfolg bringt, finden Sie sich schon bald blind auf der Computer-Tastatur zureckt. Mit zusätzli-

chen (häuslichen) Übungen vertiefen Sie das Erlernte und erhöhen so Ihre Schreibgeschwindigkeit.
Die Gebühr für das Übungsbuch ist im Preis enthalten.

**25012 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Tastschreiben heute kompakt am Wochenende**
### Tastschreiben am PC schnell gelernt
**für Erwachsene**
Susanne Bennemann
2 x samstags, 9:00-14:30 Uhr
Beginn: Sa., 21.09.2013
Normalgebühr: 54,00 € (inkl. Lehrbuch)
Unter 10 Teilnehmer: 65,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

Kursbeschreibung s. Nr. 25012 L.

**25013 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Tastschreibprüfung
Susanne Bennemann
Do., 12.12.2013, 19:30-20:30 Uhr
Gebühr: 20,00 € (einschließlich Zertifikat) Keine Ermäßigung.
Höchstteilnehmerzahl: 12

Kursbeschreibung s. Nr. 25009 L.

## Computer-Welt für Kinder

**25014 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Für Kinder mit und ohne Vorkenntnisse**
### Word für Kids
**3. - 5. Klasse**
Karola Koch
12 x dienstags, 16:30-18:00 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 63,00 € zzgl. Unterlagen (Kursleiterin): 6,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14
Für Kinder mit und ohne Vorkenntnisse.

Der Einsatz von Computern ist aus dem Unterricht nicht mehr wegzudenken. Schon in der Grundschule gehören das Schreiben und Gestalten mit Word bei vielen Projekten dazu. Um den Computer als sinnvolles Hilfsmittel nutzen zu können, wird ein gezielter und strukturierter Einsatz immer notwendiger und gilt (wie das Beherrschen der Tastatur) im späteren Berufsleben sogar als Voraussetzung.
In diesem Kurs lernen nicht nur Computer-Neulinge grundlegende Funktionen des Textverarbeitungsprogramms Word (siehe Wordgrundlagen) kennen. Auch ehemalige Tastschreibschüler (siehe Tastendschungel - Tastschreiben & Wordgrundlagen am PC für Kids 3. - 5. Klasse) können bisherige Kenntnisse nochmals auffrischen, vertiefen und vor allen Dingen weiter ausbauen. Die Texterfassung wird intensiviert und trainiert (Schreibtraining).
Darüber hinaus werden - in Verbindung mit altersgerechten Übungen und Aufgaben - die Deutschkenntnisse vertieft, das Lesen und Schreiben gefördert, die Rechtschreibkenntnisse gefestigt, die Konzentrationsfähigkeit sowie das Denkvermögen gesteigert und der aktive Umgang mit der Sprache gefördert. Auch im bildlichen Gestalten werden kreative Fähigkeiten geweckt, z. B. durch die Fertigstellung eines Lesezeichens mit Formen, die Einbindung von Clips/Grafiken in Texten oder die Anfertigung eines - einmal ganz anders aussehenden - Stundenplanes. Ebenso wird die Selbständigkeit gefördert, das Selbstbewusstsein gestärkt und das Allgemein- und Grundwissen durch ausgewählte Texte erweitert.

WORDGRUNDLAGEN
für die Textverarbeitungsprogramme WORD 2003 bis 2010
Seitenlayout; Hintergründe; Zeichenformatierung; Rahmen- und Schattierung; Absatzformate; automatische Silbentrennung; Formate übertragen; Kopieren/Ausschneiden/Einfügen; Verschieben; Rechtschreibung und Grammatik; Thesaurus; Autokorrektur; Tabellen; Spalten; Fußnoten; Aufzählungs- und Nummerierungsformate; Gliederungen; Tabulator; Einbinden und Bearbeiten von Autoformen, Formen (Tools), ClipArts/Grafiken (Tools), WordArt (Tools), Symbole, Seitenzahlen, Kopf- und Fußzeilen, Deckblätter bzw. Vorlagen.

**25015 S**
**Bösensell**
Pfarrheim
Espelstr. 8

**Für Kinder mit und ohne Vorkenntnisse**
### Word für Kids
**3. - 5. Klasse**
Karola Koch
8 x samstags, 9:30-12:00 Uhr
Beginn: Sa., 21.09.2013
- Auch in den Herbstferien! -
Gebühr: 63,00 €
zzgl. Unterlagen (Kursleiterin): 6,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 10
Die Kids dürfen 1/2 Stunde im Bewegungsraum pausieren und sich austoben.
Der Kurs findet statt in Kooperation mit der Kolpingfamilie Senden-Bösensell.

Kursbeschreibung s. Nr. 25014 L.

### Beratung Computerkurse
Sie sind unsicher, welcher PC-Kurs für Sie richtig ist.
Damit Sie aus unserem Kursangebot den richtigen Kurs finden, berät Sie unser stellv. Leiter Peter Zellin kostenlos am

**Montag, 09.09.2013 von 17:00 - 18:30 Uhr**

im Bauhaus der Burg Lüdinghausen.

## PC - Einführung und Bedienung

**Diese Kurse vermitteln einen grundlegenden Einblick in die elektronische Datenverarbeitung am PC.**
**Dabei liegt der Schwerpunkt auf der praktischen Arbeit.**
Zum Unterrichtsinhalt gehört somit insbesondere die Bedienung und Arbeitsweise eines PC sowie des Betriebssystems Windows.

**25016 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Einstieg in die PC-Welt
**mit Windows 7 und Internet**
Hedwig Müller
10 x mittwochs, 9:00-11:15 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Gebühr: 120,00 € (zzgl. 5 € für Unterlagen im Kurs)
Höchstteilnehmerzahl: 8

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen ohne Computer-Vorkenntnisse. Sie lernen mit der Maus umzugehen und die wichtigsten Befehle mit der Tastatur auszuführen. Danach erhalten Sie einen Einblick in das Betriebssystem Windows 7 und wir surfen gemeinsam im Internet.

**25017 A**
**Davensberg**
Grundschule
Burgstraße 65

### Einführung PC und Internet
**für Anfänger ab 50**
Hedwig Müller
10 x dienstags, 16:30-18:45 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Gebühr: 120,00 € (zzgl. 5,00 € im Kurs für Unterrichtsmaterial)
Höchstteilnehmerzahl: 8

Der Umgang mit und die Bedienung von Tastatur und Maus bilden die Grundlage für den rationellen Einsatz des Computers.
Für Anfänger ohne Kenntnisse wird durch das behutsamere Lerntempo in der Kleingruppe eine effektive Schulung möglich. Nachdem in die grundlegende Bedienung des PC eingeführt ist, wird die Anwendung in der Praxis vermittelt. Computer-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Wer sich im Umgang mit dem PC sicher genug fühlt, kann sich an das Internet herantasten. Sie lernen, wie Sie Internetseiten besuchen sowie Informationen im Internet suchen, finden und verwenden. Natürlich legen Sie auch eine E-Mail-Adresse an, erfahren etwas über Homebanking und vieles mehr.
Der Kurs richtet sich an Computeranfänger oder Teilnehmer mit geringen Kenntnissen. Durch die kleine Gruppe kann die Kursleiterin auf den jeweiligen Kenntnisstand einzelner Teilnehmer eingehen.

## Notebook-Einführung

**25018 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Kleingruppe**
### PC-Einstieg mit dem eigenen Notebook

Hedwig Müller
8 x freitags, 9:00-11:15 Uhr
Beginn: Fr., 27.09.2013
Gebühr: 94,00 € zzgl. 5,00 € für Unterlagen im Kurs
Höchstteilnehmerzahl: 8
Mitzubringen: Notebook, Ladegerät und Handbuch. Bitte Akku aufladen.

Sie haben sich vor kurzem ein Notebook mit dem Betriebssystem "Windows 8" gekauft und möchten dieses Multimedium näher kennen lernen? Dann ist dieser Lehrgang für Sie wie geschaffen. Neben einer allgemeinen Einführung in die Notebook-Welt werden wir uns mit dem Betriebssystem "Windows 8" beschäftigen. Ein Kurs für "blutige Anfänger".

## Word

**25019 A**
**Davensberg**
Grundschule
Burgstraße 65

### Textverarbeitung mit Word 2010
**für den Hausgebrauch**
Hedwig Müller
6 x freitags, 16:30-18:45 Uhr
Beginn: Fr., 27.09.2013
Normalgebühr: 57,00 € zzgl. 5,00 € im Kurs für Material
Unter 10 Teilnehmer: 72,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

Sie brauchen den Computer eigentlich nur für den häuslichen Alltag, um Briefe zu schreiben, evtl. eine Liste zu führen, ab und zu mal eine Einladung oder ähnliches zu gestalten. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Nach dem Kennenlernen der Grundfunktionen werden wir eine Briefvorlage erstellen, einen Aushang gestalten sowie eine Grußkarte entwerfen. Auch Sonderwünsche der Teilnehmenden werden in Absprache mit allen berücksichtigt.
PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

**25020 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Textverarbeitung mit Word 2007
**Grundlagen**
Andreas Kirchner
8 x montags, 19:00-21:15 Uhr
Beginn: Mo., 16.09.2013
Normalgebühr: 70,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 90,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

Für Anwender/innen, die eine ausführliche und systematische Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word suchen. Anhand von abgestimmten Übungen und Schulungsunterlagen werden folgende Themen behandelt: Die Arbeitsoberfläche, Grundlagen der Textverarbeitung, Texte überarbeiten und korrigieren, die Hilfefunktion, Textgestaltung, Formatieren mit Vorlagen, Grafiken und ClipArts, Tabellen, Dokumentverwaltung. Weitere Themen sind in Absprache mit den Teilnehmern möglich.
Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse.

**25021 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Automatisierung mit Word 2007
**Serienbrief, Schnellbausteine, Makros**
Thorsten H. Bradt
Do., 31.10.2013, 18:15-22:00 Uhr
Normalgebühr: 19,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 23,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13

Zu den interessantesten Funktionen des Microsoft(R)-Office-Pakets gehören im anspruchsvollen Büroalltag sicherlich diejenigen des Menüpunkts Sendungen. Ab der Version 2007 steht nicht nur unter Word(R) gleich eine ganze Reihe von besonderen Einstellungsoptionen zur Verfügung, welche sich selbst erfahrenen Anwenderinnen und Anwendern zum großen Teil erst auf den zweiten oder gar dritten Blick erschließen. Ziel dieser Veranstaltung ist es, einen umfassenden Überblick über sämtliche Möglichkeiten der seriellen und individualisierten Bearbeitung, personalisierte Anrede bzw. personalisierter Fließtext, zum Beispiel von Briefen oder Mailings zu vermitteln. Das parallele Nutzen von Word(R), Excel(R), Outlook(R) sowie bei Bedarf auch Access(R) zur Serienbearbeitung von Dokumenten, Tabellen usw. stellt des Weiteren einen Schwerpunkt dar. Darüber hinaus wird das Integrieren bzw. der systematische Einsatz von Textbausteinen unter Word(R) aufgezeigt.

## Excel

**25022 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Grundlagen**
### Tabellenkalkulation mit Excel 2007
**für den Hausgebrauch**
Hedwig Müller
6 x dienstags, 9:00-11:15 Uhr
Beginn: Di., 01.10.2013
Normalgebühr: 60,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 75,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

Im privaten Alltag gibt es viele Anlässe, mit Zahlen umzugehen, Berechnungen anzustellen und kleinere Statistiken zu führen. Dazu können die automatischen Berechnungsfunktionen des Kalkulationsprogramms EXCEL gut eingesetzt werden.
Dieser Lehrgang wendet sich an alle, die EXCEL auf einfachem Weg kennen lernen wollen. PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

**25023 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Excel 2007
**Grundlagen**
Andreas Kirchner
7 x dienstags, 19:00-21:15 Uhr
Beginn: Di., 17.09.2013
Normalgebühr: 61,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 78,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

Für Anwender/innen, die mit Zahlen und Tabellen arbeiten müssen und diese anschaulich präsentieren sowie Berechnungen automatisieren wollen. Anhand von abgestimmten Übungen und Schulungsunterlagen werden folgende Themen behandelt: Grundlegende Tabellenbearbeitung, mit Formeln arbeiten, Hilfefunktion, Zellformatierungen, Ausfüllen, Kopieren, Verschieben, die Tabellenstruktur bearbeiten, Funktionen, Arbeiten mit Namen, mit Datum und Uhrzeit.
Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse.
Auf Wunsch der Teilnehmer/innen ist eine Verlängerung des Kurses möglich.

**25024 S**
**Senden**
Geschwister-Scholl-Realschule
Eingang Schulstraße

### Excel 2010
**- Grundkurs für Einsteiger -**
Hans-Peter Allard
6 x donnerstags, 18:00-20:15 Uhr
Beginn: Do., 07.11.2013
Normalgebühr: 58,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 73,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

Kursteilnehmer, die bisher noch nicht mit Excel gearbeitet haben, werden langsam, Schritt für Schritt in die Lage versetzt, eigenständige Tabellenkalkulationen zu erstellen und daraus verschiedene Diagramme zu gestalten. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Schulung der Grundfunktionen von Excel. Mittels anschaulicher Beispiele werden die erarbeiteten Inhalte vertieft und gefestigt.
Da in diesem Kurs keinerlei Vorkenntnisse erwartet werden und der Kursfortschritt sich nach den Teilnehmern richtet, ist er auch für Senioren geeignet. Mögliche Anwendungsbeispiele: Adressliste / Telefonliste, Überwachung des Strom-, Wasser- und Gasverbrauchs, Haushaltsplan, usw.

**25025 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Tabellenkalkulation spezial
**Tipps und Tricks zu Microsoft Excel 2007**
Thorsten H. Bradt
Mi., 30.10.2013, 18:15-22:00 Uhr
Normalgebühr: 19,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 23,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13

Ein Worst-Case-Szenario könnte sein: Excel wird ausschließlich zur Eingabe von Daten genutzt. Natürlich ist Excel aber ein Tabellenkalkulationsprogramm, welches es ermöglicht, unter Nutzung von Formeln bzw. von Funktionen hochanspruchsvolle Berechnungen vorzunehmen und darüber hinaus beispielsweise in Form von Pivot-Tabellen auszuwerten.
Im Vordergrund dieser Veranstaltung für ambitionierte Excel-Anwender steht dabei das kaufmännisches Rechnen mit hohem Praxisbezug. Grundkenntnisse im Umgang mit Excel sind für eine Teilnahme erforderlich.

## PowerPoint

**25026 S**
**Senden**
Geschwister-Scholl-Realschule
Eingang Schulstraße

### PowerPoint
**für Senioren und Einsteiger**
Hans-Peter Allard
4 x donnerstags, 18:00-20:15 Uhr
Beginn: Do., 19.09.2013
Normalgebühr: 40,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 50,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

PowerPoint lernen ohne Stress. Langsame Schritt-für-Schritt-Einführung in das Präsentationsprogramm PowerPoint.
Kursschwerpunkte: Die Arbeitsoberfläche, der Autoinhalt-Assistent, verschiedene Folienarten. Zeichenobjekte erzeugen, bearbeiten, platzieren und ausrichten. Erstellen einer kleinen Präsentation. Erstellen von Einladungen (Geburtstag, Silberhochzeit, sonstige Feste u. v. m.), Wegbeschreibungen und optisch aufbereitete Kurzinformationen.
Da in diesem Kurs keinerlei Vorkenntnisse in PowerPoint erwartet werden und der Kursfortschritt sich nach den Teilnehmern richtet, ist er auch besonders für Senioren geeignet.

## Microsoft Office

**25027 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Bildungswoche**
### Planung und Umsetzung mit Microsoft Office
Thorsten H. Bradt
Mo.-Do. jeweils 9:00-17:00 Uhr
Beginn: Mo., 28.10.2013
Normalgebühr: 149,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 169,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 14

Das digitale Office erfordert profunde Kenntnisse in den gängigen Applikationen. Dabei stellen sich besonders die Kommunikationsmöglichkeiten einzelner Programme untereinander dar. Beispiel: Seriendruckfunktionen unter Nutzung von Word, Excel, Access und Outlook. Ziel dieser Bildungswoche ist es, einen tiefen Einblick in die gesamte Funktionsvielfalt des Microsoft Office-Pakets zu gewinnen. Als Organisationsgrundlage für ein effektives Office-Management nimmt dabei Outlook eine besondere Stellung ein. Besonders auch werden Aspekte einer professionellen Geschäftskorrespondenz (formell nach DIN 5008) sowie des kaufmännischen Rechnens mit Hilfe von Excel besprochen. Der Referent veröffentlichte unter anderem schon für den Bundesverband Sekretariat und Büromanagement, einem der größten Verbände für Office-Administration in Europa, sowie für eines der angesehensten Magazine für Office-Management im deutschsprachigen Raum.

**25028 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Aufgabenmanagement
**Schwerpunktseminar: Outlook**
Thorsten H. Bradt
Mo., 28.10.2013, 18:15-22:00 Uhr
Di., 29.10.2013, 18:15-22:00 Uhr
Normalgebühr: 38,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 46,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13

Outlook(R), der Quasi-Standard im Bereich des Organisations- und Aufgabenmanagements im Büroalltag, wird häufig ausschließlich zur reinen Terminverwaltung bzw. als bloßes Mail-Programm genutzt. Übersehen wird die große Potenz von Outlook(R) als Anwendung, welche die Betreuung auch von mittel- oder gar längerfristigen Projekten effektiv unterstützt. Ziel dieser Veranstaltung ist es, das unbekannte Outlook(R) zu präsentieren, welches - einmal grundlegend begriffen - einen besonderen Mehrwert, nicht nur im Büroalltag, darstellt. Auch sehr erfahrene Outlook(R)-Nutzer werden sicherlich von einer Teilnahme profitieren.

## Web-Design

**25029 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Webdesign für den Mittelstand
Stefan Grundmann
6 x donnerstags, 18:30-20:45 Uhr
Beginn: Do., 12.09.2013 (unter Einbeziehung des 3.10., Tag Dt. Einheit)
Gebühr: 54,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12

Sie haben ein kleines Unternehmen im Kreis Coesfeld und gehen Ihre ersten Schritte mit eigener Homepage? Dann sind Sie hier richtig. Denn vielleicht haben Sie einen Programmierer im Hause, ein externes Unternehmen, das Ihnen die Seite gestaltet o. ä. - aber als guter Geschäftsmann wüssten Sie eben gerne etwas genauer, wie das geht. Und vor allem: Was geht. Denn die Homepage ist für das Unternehmen die Visitenkarte und die soll schön und modern aussehen.
Stefan Grundmann gibt eine gut verständliche Einführung in HTML und CSS, Javascript. Dann geht er ein auf Gestaltungsgrundlagen der Webseitengestaltung.
Gearbeitet wird mit Webeditoren wie Dreamweaver CS6, Quelltext.

**Stefan Grundmann**
EDV-Dozent

## Bildbearbeitung

**25030 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Einfache digitale Bildbearbeitung
**Kompaktes Einsteigerseminar**
Thorsten H. Bradt
Mi., 11.09.2013, 18:15-22:00 Uhr
Normalgebühr: 19,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 23,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13

Bildbearbeitung gehört zu den anspruchsvollsten Tätigkeiten am Computer. Selbst einfachere Programme bieten mittlerweile bereits einen derart hohen Funktionsumfang, dass Einsteiger sich regelmäßig überfordert fühlen. Das Einsteigerseminar bietet diesem Personenkreis die Möglichkeit, ohne einschlägige Vorkenntnisse in die richtige Richtung zu gehen. Es ist zudem als Vorbereitung auf alle weiteren Angebote geeignet, die sich der Bildbearbeitung widmen.

**25031 L**

**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**First Steps: Einstieg mit System**
### Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung

Thorsten H. Bradt
5 x mittwochs, 18:30-21:30 Uhr
Beginn: Mi., 18.09.2013
Normalgebühr: 79,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 95,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13

Endlich ist es soweit - Sie wollen Ihren digitalen Fotobestand zum Teil nachbearbeiten?! Dann sind Sie in diesem Seminar absolut richtig! Ohne erforderliche Vorkenntnisse erlernen Sie den fachlich korrekten Einstieg in die Welt der digitalen Bildbearbeitung - gleich so, wie es hunderte von Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor Ihnen getan haben. Wir arbeiten am Beispiel eines Programms, das für jedermann erschwinglich ist und perfekte Bildergebnisse verspricht.

**25032 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Second Steps: Vertiefung**
### Professionelle Bildbearbeitung

Thorsten H. Bradt
7 x mittwochs, 18:30-21:30 Uhr
Beginn: Mi., 06.11.2013
Normalgebühr: 109,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 129,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13

Bildbearbeitung mit professionellem Anspruch erfordert unter anderem eine verbindliche Reihenfolge von Bildbearbeitungsschritten. In dieser Veranstaltung erlernen Sie, wie Sie Helligkeits- sowie Farbkorrekturen, Scharf- und auch Weichzeichnungen durchführen. Dabei steht das selektive Arbeiten besonders im Vordergrund. Dazu werden Sie systematisch in den Umgang mit Ebenen und Ebenenmasken eingeführt. In Anlehnung an analoge Labortechniken erlernen Sie zudem den Einsatz des Maskierungsmodus (Schutzfolie, Rubinschicht). Weitere Inhalte: Stapelverarbeitung für ein effektives Bearbeiten auch größerer Bildbestände, Farbenlehre, richtige Dateiwahl für die Bildbearbeitung. Die vorgestellten Techniken sind abstrahierbar und müssen damit nicht zwingend unter Adobe(R) Photoshop (R) angewendet werden - Sie sind vielmehr übertragbar auf gängige Bildbearbeitungs-Software.

**25033 L**

**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Das Power-Wochenende mit Adobe Photoshop
**Bildbearbeitung professionell**

Thorsten H. Bradt
Fr., 29.11.2013, 18:30-21:30 Uhr
Sa., 30.11.2013, 9:00-18:00 Uhr
So., 01.12.2013, 9:00-18:00 Uhr
Normalgebühr: 95,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 110,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13

In der Bildbearbeitung gibt es eine Reihe von Königsdisziplinen: Retusche-, Restaurations- sowie Rekonstruktions-Arbeiten gehören dazu. Ferner ganz besondere Formen der Bildmontage sowie die Nachahmung konventioneller Ausgabe- bzw. Drucktechniken. Dieser einzigartige Kurs führt Sie ein in die Welt der absoluten Profi-Techniken. Inhalt ist auch, wie man ein stehendes Bild zum Laufen bringt (Animation). Teilnahmevoraussetzung: Erfolgreiche Belegung des zweiten Moduls.
Das dritte Adobe(R)-Photoshop(R)-Modul wird im laufenden Semester erstmalig durch den Einsatz der Internet-Lern-Plattform Moodle begleitet. Moodle ist ein professionelles Learn-Management-System (LMS), das es unter anderem erlaubt, kursbegleitend Lerninhalte zwecks Wiederholung und Vertiefung im Internet abzurufen. Die Kursleitung vergibt im Seminar die entsprechenden Zugangsdaten.

## Digitale Fotografie

**25034 L**
**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Kreativ-Workshop:**
### Digitalfotografie
**Ideenfindung, Technik, Umsetzung**

Thorsten H. Bradt
Fr., 27.09.2013, 18:45-21:45 Uhr
Sa., 28.09.2013, 9:00-17:00 Uhr
So., 29.09.2013, 9:00-17:00 Uhr
Normalgebühr: 95,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 110,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13

Eine erfolgreiche Fotografie bedarf neben der Beherrschung der Technik sowie einer Bildidee vor allem einer Vorausplanung der gestalterischen Umsetzung. Dies gilt grundsätzlich selbst für den Fall, wenn mit sich bewegenden Motiven gearbeitet werden soll. Anhand einiger Beispielszenarien werden praxisnah derartige Konzeptumsetzungen aufgezeigt und mit Hilfe des Computers vertieft. Natürlich kommt das Fotografieren nicht zu kurz: Und so werden sämtliche fotografischen Parameter vorgestellt und praktisch erprobt (ISO-Werte, Blendenzahlen, Belichtungszeiten, manueller Weißabgleich), die zwingend beherrscht werden müssen, um fachlich sauber ein professionelles Ergebnis zu erzielen.
Das Seminar richtet sich grundsätzlich an sämtliche Interessenten, die nun endlich den Sprung vom bloßen Schnappschuss hin zum ästhetisch anspruchsvoll umgesetzten Fotomotiv machen wollen. Nicht nur Anfänger, sondern auch Fortgeschrittene werden von einer Teilnahme profitieren.

**25035 L**
**Lüdinghausen**

Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

**Fotografie und Bildbearbeitung digital**
### Stillleben
**von der Bildgestaltung zur Veröffentlichung**

Thorsten H. Bradt
Fr., 08.11.2013, 18:45-21:45 Uhr
Sa., 09.11.2013, 9:00-17:00 Uhr
Normalgebühr: 79,00 €
Unter 10 Teilnehmer: 99,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 13

In den vergangenen Semestern erfreuten sich die Wochenendseminare zur Makro- und Objektfotografie einer sehr großen Beliebtheit. Nicht zuletzt auf der Grundlage entsprechender Teilnehmerwünsche bietet die VHS nunmehr ein Seminar an, dass sich der Inszenierung kleinerer Objekte im Nahbereich widmet: Stillleben. Das Seminar ist dreigeteilt: Präsentation - Fotografie - Bildbearbeitung. Vorkenntnisse sind grundsätzlich nicht erforderlich, da sowohl die eingesetzten fotografischen Techniken ausgiebig besprochen und praktisch trainiert werden als auch der inhaltliche Umfang des Bildbearbeitungsteils sich auf das Wesentliche konzentrieren wird. Im Vordergrund dabei stehen besonders Fragen nach einer professionellen Veröffentlichung (Abzug, Ausdruck, Web-Publikation). Nicht nur Anfänger, sondern auch Fortgeschrittene werden von einer Teilnahme profitieren.

**25036 L**

**Lüdinghausen**
Burg Lüdinghausen
Amthaus 14

### Fotokurs: Theorie, Foto-Pirsch, digitale Bearbeitung

Stefan Grundmann
5 x samstags, 10:00-14:00 Uhr
Beginn: Sa., 21.09.2013
Gebühr: 75,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 12
Kurstermine: 21.9., 5.10., 12.10., 16.11., 23.11.2013

In diesem Kurs lernen Sie zunächst, wie Ihre eigene hochwertige Kamera funktioniert. Die Teilnehmenden nehmen ihre Spiegelreflexkamera oder Bridge-Kamera mit und bekommen die entsprechenden Grundlagen erläutert. Dann geht es mit dem Kursleitenden auf Foto-Pirsch. Die Teilnehmenden machen Fotos, experimentieren mit der Blitzanlage, suchen passende Motive - der Dozent ist immer dabei. Im letzten Teil des Kurses geht es an den Computer. Die Fotos werden ausgewertet, zusammengestellt und digital bearbeitet.

**R e i s e b e d i n g u n g e n**

Bei Nichterreichen der notwendigen Teilnehmerzahl behalten wir uns vor, die Reise kurzfristig abzusagen.

Kleine organisatorisch bedingte Änderungen bei der Planung und Durchführung der Fahrten bleiben vorbehalten. Für Fahrten, bei denen der VHS-Kreis Lüdinghausen als Veranstalter auftritt, gelten die Bestimmungen des Gesetzes zur Änderung des Bürgerlichen Gesetzbuches (Reisevertragsgesetz).

Hinweis: Bei den Studienfahrten tritt der VHS-Kreis Lüdinghausen **nicht als Veranstalter,** sondern nur als Vermittler auf, d. h. alle Leistungen dieser Reise werden durch Fremdunternehmen erbracht.

Vertragspartner der Teilnehmer bei diesen Studienfahrten ist nicht die Stadt Lüdinghausen als Träger des VHS-Kreises, sondern das Fremdunternehmen. Anmeldungen zu diesen Fahrten sind jedoch nach wie vor über die Volkshochschule möglich.

Abmeldung: Bei Studienfahrten und Exkursionen gelten **gesonderte Abmeldefristen,** die je nach Reise variieren und sich nach den jeweiligen kostenfreien Stornoterminen richten.

**Bei Exkursionen, Opern- und Studienfahrten werden keine Ermäßigungen gewährt.**

## Opernfahrten

**Wir bereiten diese Opernfahrten durch einführende Vorträge vor. Diese Veranstaltungen finden Sie unter den Nummern 22006 bis 22009.**

**29000 F**
**Duisburg**

Deutsche Oper am Rhein

### Don Giovanni
**Oper von Wolfgang Amadeus Mozart**
**Libretto von Lorenzo da Ponte**
Dr. Hans Wolfgang Schneider
Opernfahrt: Sonntag, 29.09.2013
Beginn der Vorstellung: 18.30 Uhr
Vortrag: Mittwoch, 25.09.2013
51,00 € in VHS-Kat. A
45,00 € in VHS-Kat. B
41,00 € in VHS-Kat. C
Höchstteilnehmerzahl: 48

Die aus Kastilien stammende Volkssage von Don Juan, dem unersättlichen Frauenverführer und Wüstling, der wegen seiner Verachtung der gesellschaftlichen und göttlichen Gesetze vom Teufel geholt wird, zieht sich wie diejenige des Dr. Faust durch die gesamte Weltliteratur. Ihre gültigste künstlerische Form hat sie in Mozarts Meisteroper "Don Giovanni" erhalten. Vor allem das übernatürliche, dämonische Element in diesem Text regte Mozarts Schöpferkraft außerordentlich an. In keinem anderen seiner Werke stehen heitere Buffoszenen und der Schrecken des Todes in so kühnem Kontrast nebeneinander. Zu Recht zählt der "Don Giovanni" von Mozart und Da Ponte zu den vollkommensten Werken der Opernliteratur.

**Leistungen bei allen Opernfahrten:**
Vortrag, Busfahrt ab/an Lüdinghausen, VHS-Reiseleitung, Platzkarte je nach Kategorie (Änderungen vorbehalten)

**29001 F**
**Essen**

Aalto-Theater

### Macbeth
**Oper von Guiseppe Verdi**
**Libretto nach Shakespeare**
**von Francesco Maria Piave**
Dr. Hans Wolfgang Schneider
Opernfahrt: Sonntag, 03.11.2013
Beginn der Vorstellung: 16.30 Uhr
Vortrag: Mittwoch, 30.10.2013
55,00 € in VHS-Kat. A
49,00 € in VHS-Kat. B
42,00 € in VHS-Kat. C
Höchstteilnehmerzahl: 48

Schiller und Shakespeare waren die beiden großen Dichter, von denen Giuseppe Verdi jeweils mehrere Dramen als Grundlage für Opern verwendet hat. Mit seinem Macbeth hat Verdi erstmals ein Shakespeare-Drama, vertont. Die grausige Geschichte um einen Königsmord, die Hexenprophezeihungen und die in Wahnsinn fallende Lady Macbeth wurden zum Markstein in Verdis Entwicklung von der Arien-Oper zum Musikdrama. Nicht die schmetternden Tenorarien und der Belcanto-Gesang stehen im Vordergrund, sondern der dramatische Ausdruck und die Darstellung des Übernatürlichen durch ungewöhnliche Klangeffekte. Zeitlebens hielt Verdi selbst diese Oper für einer seiner wichtigsten und ausdrucksvollsten Kompositionen.

**29002 F**
**Düsseldorf**

Deutsche Oper am Rhein

### Peter Grimes
**Oper von Benjamin Britten**
**Libretto von Montagu Slater**
Dr. Hans Wolfgang Schneider
Opernfahrt: Sonntag, 24.11.2013
Beginn der Vorstellung: 18.30 Uhr
Vortrag: Mittwoch, 20.11.2013
63,00 € in VHS-Kat. A
57,00 € in VHS-Kat. B
52,00 € in VHS-Kat. C
Höchstteilnehmerzahl: 48

Nicht nur Wagner und Verdi sind die musikalischen Jubilare des Jahres 2013, auch Benjamin Britten gehört dazu, der vor 100 Jahren geboren wurde. "Peter Grimes", seine erste vollständige Oper ist auch seine persönlichste. Selbst in einem Ort am Meer aufgewachsen, schildert Britten die Tragödie um den Fischer Peter Grimes und das harte Leben der Menschen am Meer. Dem Titelhelden steht der Chor der Dorfbewohner als Gegenspieler gegenüber. Die Musik ist tonmalerisch und illustrativ in der Tradition der veristischen Opern. Am bekanntesten sind die Orchestervorspiele zum Prolog und den drei Akten, die der Komponist selbst zu einer farbigen Konzertsuite, den "Sea Interludes" zusammengestellt hat.

**Premierenvorstellung**
**29003 F**
**Gelsenkirchen**

Musiktheater im Revier

### Don Quichotte
**Heroische Komödie von Jules Massenet**
**Libretto von Henri Cain**
Dr. Hans Wolfgang Schneider
Opernfahrt: Samstag, 07.12.2013
Beginn der Vorstellung: 19.30 Uhr
Vortrag: Mittwoch, 04.12.2013
65,00 € in VHS-Kat. A
59,00 € in VHS-Kat. B
51,00 € in VHS-Kat. C
Höchstteilnehmerzahl: 48

Die erste Idee, einige Abenteuer von Don Quichotte und seine Liebe zu der von vielen umschwärmten Dulcinea als Oper zu bearbeiten, kam Jules Massenet beim Besuch eines Schauspiels von Jaques Le Lorrain über diesen Stoff im Jahr 1904. Als er wenige Jahre später den russischen Bassisten Fjodor Schaljapin erlebte, fand er in ihm seinen idealen Don Quichotte und ließ sich schnell ein Opernlibretto schreiben. 1910 wurde die fertige Oper, die letzte von insgesamt 17 Bühnenwerken des französischen Romantikers mit Schaljapin in der Titelrolle uraufgeführt. Seine lyrische Musiksprache, angereichert durch italienischen Verismo und Wagners Leimotivtechnik macht dieses späte Meisterwerk zu einer lohnenden Entdeckung, die nur selten auf unseren Bühnen zu erleben ist.

## Museumsfahrten

**29004 F**
**Emden**

**Museumsfahrt nach Emden**
### Franz Marc und die "Blauen Fohlen"
**Neuland! Macke, Gauguin und andere Entdecker**
Monika Gockel
Sa., 05.10.2013
68,00 € pro Person
Höchstteilnehmerzahl: 22
Leistungen: Busfahrt im modernen Reisebus, Führung und Eintritt in der Kunsthalle Emden, Eintritt und Führung im Schloss Clemenswerth/ Sögel, Kaffeetrinken im Schlosskeller, VHS-Reiseleitung

Die "Blauen Fohlen" von Franz Marc, ein Lieblingsbild von Henri Nannen und eines der beliebtesten Werke der Besucher, werden zum 100. Geburtstag von Henri Nannen in diesem Jahr in der Kunsthalle ausgestellt. Als Anerkennung für seine Lebensleistung präsentiert das Museum ca. 30 Bilder von Franz Marc. Parallel dazu zeigt die Ausstellung mit dem Titel "Neuland! Macke, Gauguin und andere Entdecker" Künstler, die an entlegene und exotische Orte reisten, um fremde Menschen und Länder zu illustrieren. Sie sind dann immer auch Entdecker, die neugierig die Welt begreifen und ihre Sicht auf diese vermitteln möchten. Ende des 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts zog es viele Künstler rund um die Welt. Ihre auf Reisen nicht immer erfüllten Erwartungen sind eng verknüpft mit den Namen von Paul Gauguin, Emil Nolde, Max Pechstein, August Macke und Paul Klee. Ein Aufenthalt im Schloss Clemenswerth, Sögel (Rückfahrt) mit einer ca. einstündigen Führung werden einen Eindruck über das Schloss und die 42 ha große Waldparkanlage vermitteln. Entworfen wurde die Anlage vom westfälischen Barockbaumeister Johann Conrad Schlaun. Das anschließende Kaffeetrinken beendet diese interessante Studientagesreise.

**Hierzu gibt es einen Vortrag, s. Nr. 22000 L.**

**29005 F**
**Oberhausen**

**Tagesfahrt nach Oberhausen**
### Big Air Package
**Christo im Gasometer in Oberhausen**
Mechtild Beike
Sa., 26.10.2013
61,00 € pro Person
Höchstteilnehmerzahl: 24
Leistungen: Busfahrt im modernen Kleinbus mit WC, Führung im Gasometer Oberhausen, Eintritte für das Gasometer und das Schloss Oberhausen, VHS-Reisebegleitung

Christo, der vor 18 Jahren den Reichstag in Berlin verhüllte, präsentiert nun im Gasometer Oberhausen ein weiteres spektakuläres Kunstobjekt. Der international renommierte Künstler zeigt in dem 117 Meter hohen Industriedenkmal sein "BIG AIR PACKAGE", die größte Innenraumskulptur der Welt. Sie ist 90 Meter hoch, hat einen Durchmesser von 50 Metern und ist aus weißem lichtdurchlässigem Gewebe. Das monumentale Kunstwerk kann auf einem Umlauf von außen betrachtet werden, Luftschleusen ermöglichen den Weg nach innen. Hier, inmitten des "Big Air Package", beeindruckt das Kunstwerk durch seine einzigartige Atmosphäre, die sich aus dem Zusammenspiel von Raum, Größe und Form ergibt. So berichten Besucher von der transzendentalen Wirkung des Raumes. Wer nach oben guckt, glaubt in einen Sog zu geraten, der ins Licht und in den Himmel zieht.
Im Rahmen einer Führung werden Sie mehr über dieses faszinierende Kunstwerk erfahren. Außerdem besuchen Sie die Begleitausstellung mit einem Rückblick auf fünf Jahrzehnte Kunst von Christo und Jeanne-Claude. Voller Spannung sind noch immer die Projekte wie der verhüllte Reichstag, der verhüllte Pont Neuf in Paris oder "The Gates" in New York. Anschließend führt uns ein kleiner fußläufiger Weg zum Schloss Oberhausen. Dort werden in der Ludwigsgalerie sieben originale Entwurfszeichnungen von "BIG AIR PACKAGE" gezeigt. Eine weitere Ausstellung widmet sich dem Haar. "Hair! Das Haar in der Kunst" zeigt Meisterwerke aus der Sammlung Ludwig von der Antike bis heute.

## Tagesfahrten

**29006 F**
**Holland**

**Tagesfahrt nach Holland**
### Giethoorn & Urk
Wilhelm Henrichmann
Sa., 28.09.2013
46,00 € pro Person
Höchstteilnehmerzahl: 53
Veranstalter: Optimal Reisen Althoff, Lüdinghausen
Abfahrt ca. 6:15 Uhr
Leistungen: Hin- und Rückfahrt im modernen Reisebus, 1-stündige Grachtenfahrt in Giethoorn, Mittagsimbiss "het 12 uurtje", VHS-Reiseleitung

Giethoorn, auch genannt "Venedig des Nordens", erweckt mit einem Gewirr von Kanälen und Stegen, Brücken, Flackbooten und Rohr gedeckten Bauernhäuschen den Eindruck, der ganze Ort sei eine See mit zahlreichen kleinen Inseln. Ein einstündige Grachtenfahrt mit den Punters, den wichtigsten Verkehrsmittel in Giethoorn, zeigt uns dieses malerische holländische Dorf. Es schließt sich ein gemeinsamer kleiner Imbiss an. Nachmittags geht es dann weiter auf den Noord-Oost-Polder, der in den Jahren 1937-1942 dem Meer abgerungen wurde. Dann ist die ehemalige Insel Urk mit dem vermeintlich ältesten Ort (996) der Region unser Ziel. Hier hat sich in den Gassen und rund um die alten grünen, braunen Häuschen und den Hafen ein typisches Fischer-Flair erhalten.

**29007 F**
**Eifel**

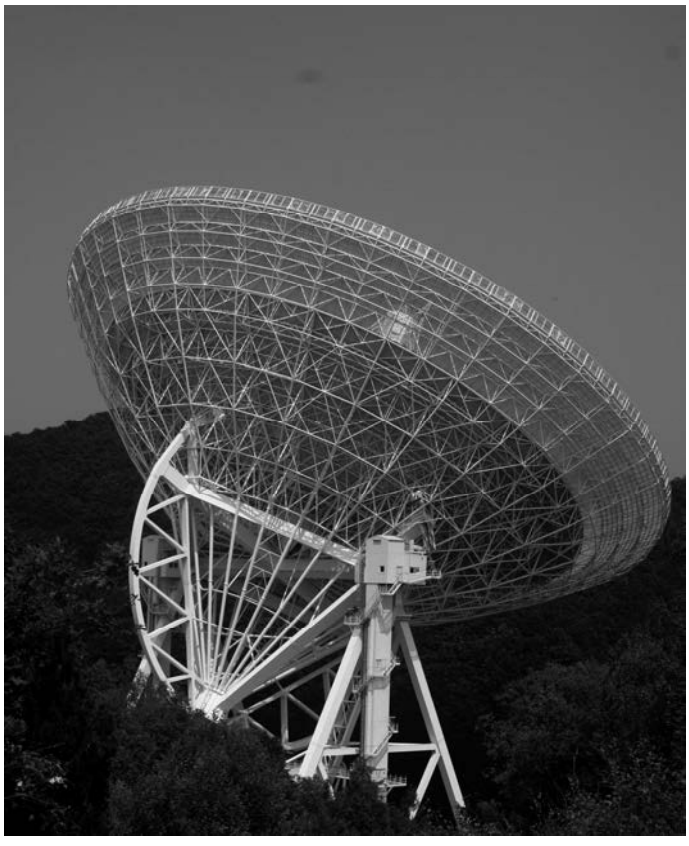
**Tagesfahrt in die Eifel**

## Bad Münstereifel und Ahrtal

**Mit Besuch des Radioteleskopes auf dem Effelsberg**

Dr. Ludger Börding
Fr., 11.10.2013
59,00 € pro Person
Höchstteilnehmerzahl: 24
Veranstalter: Optimal Reisen Althoff, Lüdinghausen
Abfahrt ca. 7:00 Uhr
Leistungen: Hin- und Rückfahrt im modernen Kleinbus mit WC, einstündiger, geführter Rundgang durch die historische Innenstadt von Bad Münstereifel, Eintritt und Führung Radioteleskop Effelsberg, VHS-Reiseleitung

Nach rund zweistündiger Anreise ist das Ziel dieser Tagesexkursion erreicht: Bad Münstereifel im Kreis Euskirchen lädt zum Verweilen, Schauen und Staunen ein. Nach einem kurzen Zwischenstopp in dem mittelalterlichen Städtchen steht aber zunächst eine ganz andere Sehenswürdigkeit im Mittelpunkt des Interesses: Eines der - mit einem Durchmesser von 100 Metern - größten Radioteleskope der Welt befindet sich auf dem nahe gelegenen Effelsberg. Mit diesem Radioteleskop "hören" und "schauen" die Astronomen in die Unendlichkeit des Weltalls, d.h. erforschen - mittels Radiowellen aus einer Entfernung von bis zu 12 Milliarden Lichtjahren - den Teil der Welt, der optisch unsichtbar ist. In einem Vortrag werden den Teilnehmern die Arbeitsweise des Teleskopes und die Gewinnung der wissenschaftlichen Erkenntnisse, die zu neuen Ergebnissen in der Astronomie/Astrophysik führen können, dargelegt.
Nach diesem "Ausflug" in das Weltall wenden wir uns wieder den irdischen Aspekten unserer Tour zu: Sie erleben lebendiges, romantisches Mittelalter, denn nirgendwo in NRW gibt es eine vergleichbar unversehrte mittelalterliche Stadt: Auf dem einstündigen, geführten Rundgang durch die Altstadt von Bad Münstereifel sehen Sie nicht nur eine vollends erhaltene Stadtmauer mit ihren vier Toren und einer Burganlage. Vielmehr schlendern Sie durch eine - unter Denkmalschutz gestellte - Altstadt mit stolzen Bürgerhäusern, liebevoll restauriertem Fachwerk, verträumten Winkeln, stillen Gassen und einer Reihe von Brücken, die die Erft überspannen.
Schließlich treten Sie Ihren Rückweg durch das wunderschöne Weinanbaugebiet des Ahrtales an. In Ahrweiler besteht die Möglichkeit, bei einer Tasse Kaffee oder einem guten Schluck Wein, diesen ereignisreichen Tag ausklingen zu lassen...



**29008 F**
**Hamm**

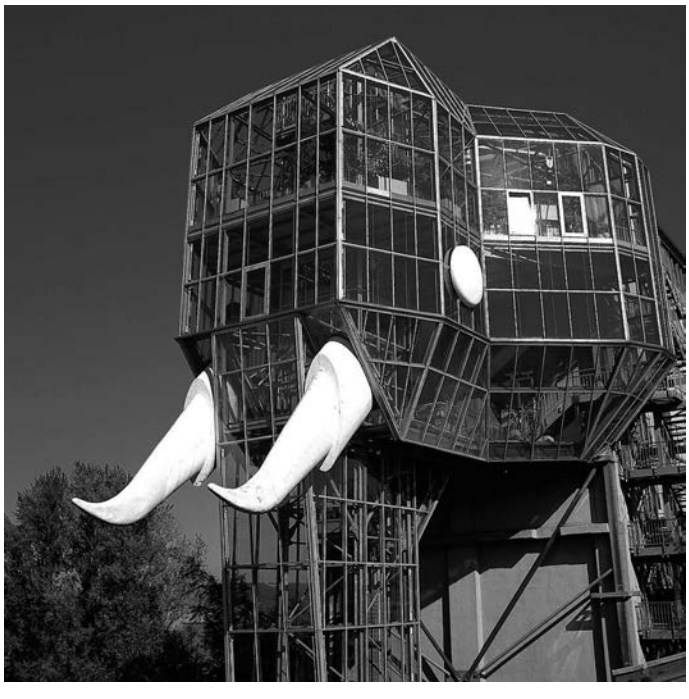
**Blick über den Zaun ...**

## Maximilianpark Hamm

**Natur, Kunst und Geschichte**

Mechtild Beike
Do., 26.09.2013
48,00 € pro Person
Höchstteilnehmerzahl: 24
Mindestteilnehmerzahl: 20
Veranstalter: Optimal Reisen Althoff, Lüdinghausen
Abfahrt: 10.00 Uhr
Leistungen: Hin- und Rückfahrt im modernen Reisebus, eineinhalbstündige Parkführung mit Besichtigung des Schmetterlinghauses, Kaffeetrinken im Park, VHS-Reiseleitung

Auch der "Blick über den Zaun ..." in die nähere Umgebung kann sehr reizvoll sein. Das beweist diese Tagesfahrt, die die Teilnehmer in den Maximilianpark nach Hamm, das erste renaturierte Zechengelände in Deutschland, führt. Dieser über die Stadtgrenze hinaus bekannte Park ist der östlichste Ankerpunkt der sog. "Route der Industriekultur" und zählt damit zu den bedeutendsten Industriedenkmälern der Region.
Mit seinem weithin sichtbaren Glaselefanten, dem Wahrzeichen der Stadt Hamm, verwandelte der Künstler Horst Rellecke einst die ehemalige Kohlenwäscherei der Zeche in eine - heute begehbare - Plastik. Nach der Landesgartenschau 1984 folgten weitere Skulpturen, die - eingebettet in die Parklandschaft - seither Jahr für Jahr darauf warten, von den vielen Tausend Besuchern entdeckt und gesehen zu werden. In diesem Jahr geben sich- ergänzend - die "Alltagsmenschen2" von Christel Lechner als Dauergäste ihr Stelldichein im Maximilianpark. Dann werden viele Besucher zwei Mal hinschauen müssen, um die lebensgroßen Betonfiguren von ihren menschlichen Vorbildern unterscheiden zu können. Freuen Sie sich also auf die liebenswerten Typen mit ihren ganz speziellen Körperformen, die so manchen Besucher zum Schmunzeln bringen.
Aber auch "lebendige Kunstwerke" sind im Maxipark Hamm Zuhause. Im größten tropischen Schmetterlinghaus NRW´s bestaunen Sie bis zu 80 verschiedene Schmetterlingsarten aus verschiedensten tropischen Regionen der Erde.



**29009 F**
**Antwerpen**

**Tagesfahrt nach Belgien**

## Antwerpen

**Handels- und Kulturmetropole**

Wilhelm Henrichmann
Sa., 12.10.2013
46,00 € pro Person
Höchstteilnehmerzahl: 50
Mindestteilnehmerzahl: 30
Veranstalter: Optimal Reisen Althoff, Lüdinghausen
Abfahrt ca. 6:15 Uhr
Leistungen: Hin- und Rückfahrt im modernen Reisebus, zweistündiger Stadtrundgang in Antwerpen, VHS-Reiseleitung

Wer von Antwerpen spricht, assoziiert das Industriezentrum und den lebendigen Welthafen an der Schelde. Aber Antwerpen ist mehr! Als Modestadt und eine der größten Designer-Talentschmieden macht sich die Stadt ebenso einen Namen, wie als zweitgrößtes Diamantzentrum der Welt, wo "Hochkarätiges" auf seine Liebhaber wartet. Nicht zu vergessen, die großartigen kulturellen "Hinterlassenschaften", wie sie u.a. von Peter Paul Rubens zu entdecken sind. Dieser verbrachte fast sein ganzes Leben in Antwerpen, und noch heute liegt das Licht des Genies, des großen Barockmalers, der auch Diplomat, Zeichner, Architekt, Sammler, Lehrer und Inspirator war, über der Stadt. In den Museen und Kirchen werden rund 50 seiner Gemälde und Skizzen bewahrt. Einige von ihnen befinden sich sogar noch an dem Ort, für den Rubens sie vor beinahe 400 Jahren schuf.

Nach einem - rund zweistündigen - Stadtrundgang, der durch die historischen Gassen und über die Plätze bis zum majestätischen Grote Markt und zum gemütlichen Groenplaats führt, bleibt noch genügend Zeit zur freien Verfügung. Vielleicht mögen Sie dann in einem der zahlreichen Cafés eines der lokalen Biere oder eine süße Sünde aus köstlicher belgischer Schokolade genießen?

**29010 F**
**Köln**

**Abendfahrt**

## "Kölner Treff" mit Bettina Böttinger

**Teilnahme an der Aufzeichnung zur Sendung**

Hanne Bünder
Fr., 25.10.2013
29,00 € pro Person
Höchstteilnehmerzahl: 23
Mindestalter der Teilnehmer: 16 Jahre
Höchstteilnehmerzahl: 23
Veranstalter: Menchen Reisen, Borken
Leistungen: Fahrt im modernen Reisebus, Teilnahme an der Sendung "Kölner Treff" (Aufzeichnung), VHS-Reisebegleitung

Woche für Woche bittet die erfolgreiche Moderatorin Bettina Böttinger prominente Gäste ebenso wie Menschen von Nebenan an den Tisch des "Kölner Treffs". Im WDR-Studio in Köln-Bocklemünd, einer ehemaligen, inzwischen renovierten Maschinenfabrik, empfängt die Moderatorin ihre Gäste zum Talk über die große Politik oder die kleinen, aber außergewöhnlichen Geschichten des Alltags. Die unkonventionelle und zugleich journalistisch gekonnte Moderation, ein abwechslungsreicher Themenmix, Musikeinlagen und dazu das eine oder andere "Kölsch" garantieren eine rundum unterhaltsame Sendung.
Seien Sie mit dem VHS-Kreis Lüdinghausen zu Gast in der von 19:00 bis 20:30 Uhr aufgezeichneten Sendung.

# Studienreisen 2013

**29100 F**
**Wien**

**5-tägige Flugreise in die Donaumetropole**

## Wien live erleben

Petra Voskuhl
Reisezeitraum:
Sonntag, 08.09.2013 - Donnerstag, 12.09.2013
Reisepreis: 643,00 € (ab 25 TN)
709,00 € (ab 16 TN)
Einzelzimmerzuschlag 90,00 €
Mindestteilnehmerzahl: 26
Veranstalter: EmmausReisen, Münster

Leistungen: Bustransfer von Lüdinghausen zum Flughafen Düsseldorf und zurück, Hin- und Rückflug, Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen, 4 x Übernachtung im Kolping Hotel Wien Zentrum, 4 x Frühstücksbuffet, 1x halbtägige Stadtrundfahrt Wien, 1x Halbtagesführung Wien, 1x Ausflug Schloss Schönbrunn, Eintritte Stephansdom und Schloss Schönbrunn, Reisekrankenversicherung, Reiserücktrittskostenversicherung (Selbstbeteiligung), VHS-Reisebegleitung.

Tauchen Sie ein in eine der facettenreichsten Großstädte Europas und lassen Sie sich bezaubern vom Wiener Flair! Unter fachkundiger Leitung werden Sie neben dem 850 Jahre alten Wahrzeichen der Hauptstadt, dem Stephansdom, auch viele andere repräsentative Sehenswürdigkeiten live erleben, Burgtheater, Schloss Belvedere, Prater, Kunsthistorisches Museum, Rathaus, Kohlmarkt, Secession, Hofburg, Hundertwasserhaus - um nur einige zu nennen. Das Kolpinghaus Wien-Zentral ist dabei der ideale Ausgangspunkt, um diese lebendige Stadt in der eingeplanten Freizeit auch auf eigene Faust zu erkunden. Eine U-Bahnstation liegt direkt vor der Tür.
Programmänderungen vorbehalten.
Bei Drucklegung waren nur noch wenige Reiseplätze frei. Bei Interesse überprüfen wir gerne, ob aktuell noch Anmeldungen möglich sind. Rufen Sie einfach an: Tel. 02591 926-346.

**29101 F**

**Thüringen**

**3-tägige Busstudienreise**

## Opern- und Theaterstädte in Thüringen

**Mit Besuch der Verdi-Oper "Requiem"**

Dr. Hans Wolfgang Schneider
599,00 € pro Person im DZ
EZ-Zuschlag: 60,00 €
Reisetermin:
Freitag, 25.10.2013 bis Sonntag, 27.10.2013
Veranstalter: IBK, Institut für Bildung und Kulturreisen GmbH, Reinbek

Leistungen: Hin- und Rückfahrt im modernen Reisebus, 2x Übernachtung/Frühstück im guten Mittelklassehotel in Meiningen, 2x Abendessen, Stadtführung Ummerstadt und Hildburghausen, Stadtführung Gotha, Eintritt und Führung im Ekhof-Theater Gotha, Stadtführung Meiningen, Eintritt und Führung Elisabethenburg Meiningen mit Theatersammlung, 1x Theaterkarte Meiningen gem. Spielplan (voraussichtlich Verdis "Requiem"), Stadtführung Schmalkalden, Eintritt und Führung Hallenkirche St. Georg/Schmalkalden, Info-Skript zur Theatergeschichte, Reiserücktrittskostenversicherung, VHS-Reisebegleitung.

Im "grünen Herz" Deutschlands, in Thüringen, befindet sich neben historischen Bauten, großzügigen Parks und Schlössern, vor allem eine bemerkenswerte Anzahl besonders schöner historischer Theaterhäuser. Allen voran das Meininger Hoftheater mit seinen historischen Kulissen, das im 19. Jahrhundert zu den führenden Theatern in Europa gehörte und in dem schon Richard Strauss und Max Reger als Hofkapellmeister tätig waren. Schließlich das Ekhof-Theater in Gotha, das weltweit älteste Barocktheater mit seiner noch funktionierenden Bühnenmaschinerie aus dem 17. Jahrhundert und auch das herzogliche Hoftheater in Hildburghausen. Wie einst Richard Wagner so begeben auch Sie sich auf die Spuren der großen Meininger Theatertradition und besuchen das Theatermuseum, das im Barockschloss Elisabethenburg untergebracht ist. Höhepunkt der Reise wird der Besuch der Opernaufführung "Requiem" von Giuseppe Verdi im Meininger Theater sein.
Detaillierte Reiseinformationen erhalten Sie in allen Geschäftsstellen des Volkshochschulkreises. Fordern Sie diese doch einfach telefonisch an! (Tel. 02591/926-346)

**19203 F**

**Sardinien**

**10-tägige Flug-Bus-Rundreise**

## Sardinien

**Facettenreichtum pur**

Hanne Bünder
Reisezeitraum:
Donnerstag, 03.10.2013 - Samstag, 12.10.2013
Reisepreis: 1897,00 € pro Person im DZ
EZ-Zuschlag: 250,00 €
Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen
Veranstalter: Emmaus-Reisen, Münster

Leistungen: Bustransfer Lüdinghausen - Flughafen Düsseldorf-Lüdinghausen, Hin- und Rückflug mit Air Berlin, Transfers/Ausflüge/Rundreise im landesüblichen, klimatisierten Reisebus, Reisebegleitung und Führungen ab/bis Flughafen Olbia, 9x Übernachtungen in landestypischen Mittelklassehotels, Halbpension, Eintrittsgelder, Trinkgelder für den Busfahrer und die sardische Reiseleiterin, 1x sardische Mittagessen bei einer Schäferin, Rund-um-Sorglos-Paket mit diversen Versicherungen, VHS Reiseleitung

Sardinien - der Name weckt Vorstellungen von wilder Schönheit, einzigartig beeindruckenden Naturlandschaften, eine Vielzahl von historischen und kulturellen Sehenswürdigkeiten. Bewundern Sie die 3000 Jahre alten Ausgrabungen oder die frühgeschichtlichen Turmbauten - die Nuraghen - die Zeugen der Kultur. Der Reichtum an Geschichte und Bauten aus vergangenen Jahrhunderten sind einzigartig und zum Teil mit zum Weltkulturerbe gehörend. Die Haupteinnahmequelle sind die Landwirtschaft und Viehzucht. Somit ist es nicht verwunderlich, dass auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommt. Fest in alten Bräuchen verwurzelt, haben sich die Inselbewohner gegen den Massentourismus zur Wehr gesetzt. Entdecken Sie die zweitgrößte Insel Italiens in all ihrer Farbenpracht der Natur, die die Sarden auf den Gedanken brachten, ihre Insel als eigenen Kontinent zu bezeichnen.
Anmeldungen nimmt die VHS weiterhin unter der Tel. 02591 926-346 entgegen. Gerne schicken wir Ihnen auch den Flyer zur Reise zu!

**Petra Voskuhl**
Reiseleiterin (mitte)

**19207 F**

**Thailand**

**15-tägig Flug-Studienreise**

## Thailand

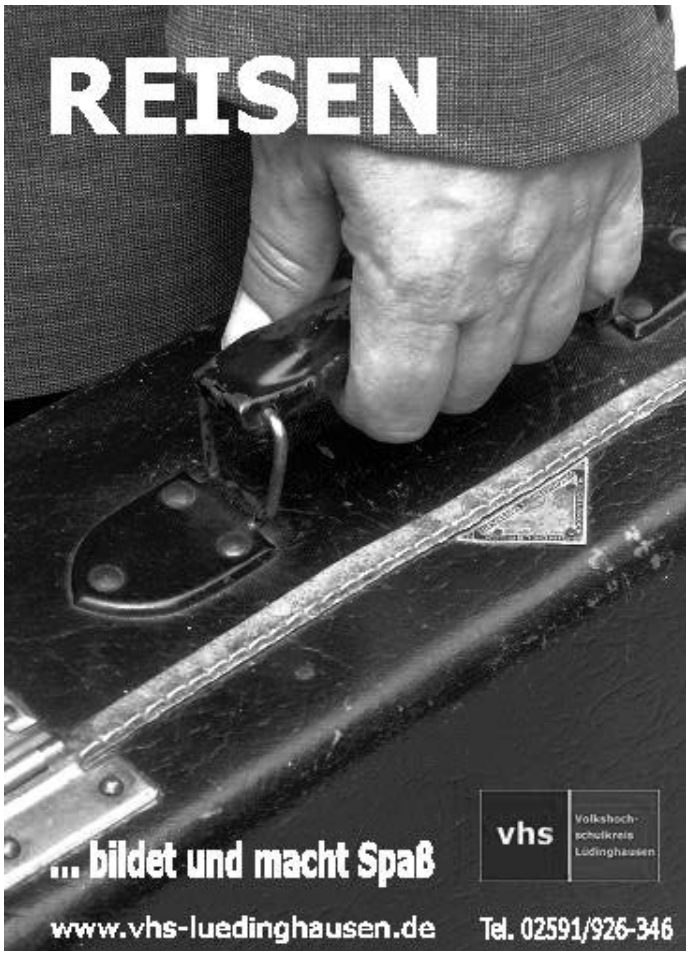
**Rundreise durch das Land des Lächelns**

Petra Voskuhl
Reisezeitraum: 19.10. bis 02.11.2013
(Herbstferien)
ca. 2239,00 €
EZ-Zuschlag: 294,00 €
Veranstalter: InterContact, Remagen

Leistungen: Bustransfer Lüdinghausen - Frankfurt Flughafen - Lüdinghausen, Linienflüge Deutschland-Bangkok-Deutschland, 12x Übernachtung in Hotels der guten/gehobenen Mittelklasse, 12x Frühstück, 2x Abendessen, 7x Mittagessen, sämtliche Exkursionen (lt. Programm), qualifizierte, deutschsprachige Reiseleitung vor Ort während der Besichtigungen, Eintrittsgelder (lt. Programm), 1x Reiseführer pro Zimmer, Koffergurt und -anhänger, Reiserücktritt-Vollschutzpaket, VHS-Reiseleitung

Bei dieser Thailandrundreise, erleben Sie eine Mischung aus fremder Kultur, lernen interessante Sehenswürdigkeiten kennen und entdecken traumhafte Naturlandschaften. Somit bekommen Sie einen umfassenden Einblick vom Land des Lächelns. Nach dem Besuch der pulsierenden Millionen Metropole Bangkok, fahren Sie nach Norden in die alte Hauptstadt Sukothai, nach Chiang Rai mit dem "goldenen Dreieck" und weiter zur Rose des Nordens - Chiang Mai. Thailand liegt im Zentrum von Südostasien und grenzt im Westen an Myanmar, im Norden an Laos, im Südwesten an Kambodscha und im Süden an Malaysia.
Diese Reise ist bereits ausgebucht, eine Anmeldung daher nur noch auf der Warteliste möglich. Sie erreichen uns unter Tel. 02591/926-346.

## Studienreisen 2014




## Radtouren 2014

**19100 F**
**Weser**

**5-tägige Schlemmer-Radreise**
### Entlang der Weser
**Von Stolzenau nach Bremerhaven**
**Durch das Land, in dem der Spargel wächst**
Mechtild Ernst
Reisezeitraum:
Mittwoch, 21.05. bis Sonntag, 25.05.2014
403,00 € pro Person im DZ
EZ-Zuschlag: 67,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20
Anmeldeschluss: 10.01.2014
Veranstalter: Mechtild Ernst (02596 2691).

Leistungen: An- und Abreise per Reisebus mit Radtransporter zum Transport aller Räder, 4x Übernachtung/Frühstück in guten Mittelklassehotels (Einzelzimmer nur begrenzt verfügbar), 3x Halbpension, alle Eintritte und Führungen.Lernen Sie die wunderschönen Landschaften Deutschlands in Verbindung mit kulturellen Sehenswürdigkeiten an den Radstrecken kennen. Mit eigenem Fahrrad und Gepäck werden Tagesetappen von ca. 40-60 km zurück gelegt, wobei die Touren ohne große Steigungen gut zu bewältigen sind.

Highlights der Radtour: Besuch eines Weingutes mit typischer Brotzeit und Weinprobe, Fackelwanderung, 3-stündige Stadtführung durch die Residenzstadt Würzburg, Sommerresidenz Veitshöchheim, das romantische Wertheim an der Taubermündung, historisches Miltenberg.
Das ausführliche Reiseprogramm ist in jeder Geschäftsstelle des VHS-Kreises erhältlich.

**19101 F**
**Main**

**5-tägige Radtour von Dettelbach nach Miltenberg**
### Unterwegs auf dem Mainradweg
**Von Dettelbach nach Miltenberg**
Mechtild Ernst
Reisezeitraum:
Mittwoch, 03.09. bis Sonntag, 07.09.2014
449,00 pro Person im DZ
EZ-Zuschlag: 56,00 €
Höchstteilnehmerzahl: 20
Anmeldeschluss: 10.01.2014
Veranstalter: Mechtild Ernst (02596 2691).

Leistungen: An- und Abreise per Reisebus mit Radtransporter zum Transport aller Räder, 4x Übernachtung/Frühstück in guten Mittelklassehotels (Einzelzimmer nur begrenzt verfügbar), 3x Halbpension, alle Eintritte und Führungen.

Lernen Sie die wunderschönen Landschaften Deutschlands in Verbindung mit kulturellen Sehenswürdigkeiten an den Radstrecken kennen. Mit eigenem Fahrrad und Gepäck werden Tagesetappen von ca. 40-60 km zurück gelegt, wobei die Touren ohne große Steigungen gut zu bewältigen sind.
Highlights der Radtour: Besuch eines Weingutes mit typischer Brotzeit und Weinprobe, Fackelwanderung, 3-stündige Stadtführung durch die Residenzstadt Würzburg, Sommerresidenz Veitshöchheim, das romantische Wertheim an der Taubermündung, historisches Miltenberg.
Das ausführliche Reiseprogramm ist in jeder Geschäftsstelle des VHS-Kreises erhältlich.

**19102 F**
**Kocher/Jagst**

**9-tägige Radtour in Baden-Würtemberg**
### Entlang Kocher und Jagst
**Rundtour von/nach Aalen**
Mechtild Ernst, Heinz Ernst
Reisezeitraum:
Samstag, 28.06.2013 bis Sonntag, 06.07.2014
Preis liegt noch nicht vor
Anmeldeschluss: 10. Januar 2014
Veranstalter: Mechtild und Heinz Ernst

Der Kocher-Jagst-Radweg, einem Geheimtipp für Radler, warten Erlebnisse in Fülle. Über etwa 330 km folgt die Route dem Lauf der Zwillingsflüsse Kocher und Jagst, die vom Rand der Ostalb durch die Hohenloher Ebene und das Heilbronner Land bis zum Necker fließen. Vorbei geht es an engen Flussschleifen mit Weinterrassen, Schlössern, Burgen und romantischen Dörfern und Städten mit verwinkelten Fachwerkgassen.
Information zu Preis und Programmgestaltung lagen bei Drucklegung des VHS-Programms noch nicht vor. Diese Unterlagen sind ab sofort bei den Veranstaltern Mechtild und Heinz Ernst (Tel. 02596/2691) sowie bei der VHS (02591/926-346) erhältlich. Dort sind ab sofort auch Anmeldungen möglich.

## Studienfahrten 2014

**19103 F**
**Berlin**

**6-tägige Bus-Studienreise**
### Berlin
**Auf alten und neuen Wegen**
**Unbekannter Osten, vertrauter Westen**
Hanne Bünder
Reisezeitraum:
Samstag, 17.05. bis Donnerstag, 22.05.2014
Preis: 665,00 € ab 30 Teilnehmern
Preis: 753,00 € ab 20 Teilnehmern
EZ-Zuschlag: 130,00 €
Veranstalter: Optimalreisen Althoff, Lüdinghausen

Leistungen: Hin- und Rückfahrt im modernen Reisebus, 5x Übernachtung im Mittelklassehotel in Berlin-Mitte, 5x Frühstücksbüffet, 2x Abendessen in örtlichem Restaurant, örtliche Bettensteuer, Stadtrundfahrt Berlin mit ganztägiger, örtlicher Reiseleitung, Schifffahrt auf der Spree, Führung in der Gedenkstätte Hohenschönhausen, Eintritt in "Die Gärten der Welt", Eintritt und Führung Neues Palais in Potsdam, Reiseleitung für Stadtrundfahrt in Potsdam, Reiserücktrittskostenversicherung, VHS-Reiseleitung.

Berlin ist eine einzigartige pulsierende Metropole, in der verschiedene Kulturen, bedeutende Weltgeschichte und wichtige Kunst aufeinander treffen. Seit Mauerfall und Wiedervereinigung hat sich Berlin neu erfunden. In Deutschlands Hauptstadt gibt es während einer großen Stadtrundfahrt viel zu sehen und zu erleben. Weltberühmt ist die Museumsinsel, die zum UNESCO Weltkulturerbe gehört. Ein Besuch mit Führung durch das Reichstagsgebäude sowie eine Spree-Schifffahrt dürfen nicht fehlen; ebenso sind die Besichtigung der Gedenkstätte Hohenschönhausen und ein Ausflug nach Potsdamm vorgesehen. Und wenn Sie schon einmal dort sind, dann möchten Sie vielleicht die Gelegenheit nutzen und gegen Aufpreis an einer Abendveranstaltung des Kabaretts " Die Distel" oder im "Friedrichstadtpalast" teilnehmen ...
Anmeldungen zu dieser Reise sind ab sofort möglich. Für detaillierte Informationen stehen wir Ihnen jederzeit gern zur Verfügung: Fordern Sie unseren Reiseflyer doch einfach und unverbindlich unter Tel. 02591 926-346 an oder besuchen Sie uns in einer unserer Geschäftsstellen.

**19104 F**
**Weserbergland**

**6-tägige Busreise für die aktive Generation 60+**

## Weserbergland

**Land der Weserrenaissance, der Mächen und Sagen**
**Mit Muße reisen ... von Anfang an**
Hanne Bünder
Reisetermin: Samstag, 23.8. bis Donnerstag, 28.08.2014
825,00 pro Person im DZ (ab 20 TN)
740,00 pro Person im DZ (ab 25 TN)
EZ-Zuschlag: 153,00 €
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Leistungen: Taxi-/Minibusservice von/bis zur Haustür im VHS-Kreis, Hin- und Rückfahrt im modernen Reisebus, Frühstück unterwegs, 5x Übernachtungen im Mittelklassehotel, 5x Frühstück im Hotel, 5x Abendessen in örtlichen Restaurants, Stadtführung Hameln und Höxter, Eintritte und Führungen in Fürstenberg, Kloster Corvey, Hämelschenburg, Schloss Bückeburg, Schifffahrt auf der Weser, Reiserücktrittskostenversicherung, VHS-Reiseleitung.

Versuch´s mal mit Gemütlichkeit . Mit diesem Reiseangebot richtet sich die Volkshochschule vorrangig an alle Aktiven über 60 Jahre, egal ob alleine oder zu zweit, die mit Ruhe und Gemütlichkeit den Urlaubsort entdecken und ohne "Reisestress" dennoch möglichst viele Informationen und Eindrücke von Land und Leuten sammeln möchten. Neben dem jeweiligen, in gewohnter Weise gut organisierten und vielfältigen Reiseprogramm bietet diese - neu konzipierte - VHS-Reise den Teilnehmern weitere Annehmlichkeiten, die Ihnen das Reisen erleichtern: Bequeme Abholung direkt an Ihrer Haustür, Koffer-Service vor Ort, Fahrt in einem **** First-Class-Bus sowie eine in jeglicher Hinsicht kompetente VHS-Reisebegleitung, die sich um Ihre Fragen, Wünsche Probleme, vor Ort bemüht. Die kostenlose Nutzung des Wellnessbereiches garantiert Erfrischung und Spaß vor oder nach einem abwechslungsreichen Tag.

Entdecken Sie gemeinsam mit uns das Weserbergland, eine Mittelgebirgslandschaft beiderseits der Weser, ein historischer Leckerbissen. Die Lage an der Weser machte viele Städte durch Handel im 15. und 16. Jh. reich. Schlösser, Adelssitze, Rathäuser und Bürgerbauten geben Zeugnis von der wirtschaftlichen und kulturellen Blüte, die sog. Weserrenaissance ist ein bedeutendes Phänomen der Baukunst dieser Zeit. Das spiegelt sich besonders wider auf der Hämelsschenburg, in Höxter, Fürstenberg, Beverungen, Hameln, Bückeburg. Die Landschaften und Orte haben viel von ihrem ursprünglichen Charme bewahrt. Aber auch das märchenhafte Weserbergland beheimatet gleich mehrere bekannte Sagen und Märchen der Gebr. Grimm, Wilhelm Busch und Dr. Eisenbarth. Angesichts der Geschichte dieser Region ist es nicht verwunderlich, dass mit dem Rattenfänger von Hameln und dem Baron von Münchhausen zwei weltbekannte Figuren aus der Welt der Sagen und Märchen zu Hause sind. Speziell benannte Straßen wie die Deutsche Märchenstraße, die Straße der Weserrenaissance und die Alleenstraße durchziehen das Weserbergland.
Ausführliche Reiseinformationen liegen ab sofort in allen Geschäftsstellen des VHS-Kreises bereit. Gerne senden wir Ihnen unseren Reiseflyer auch per Post direkt nach Hause, fordern Sie ihn einfach unter Tel. 02591/926-346 an.

**19105 F**
**Sardinien**

**10-tägige Flug-Wanderreise**

## Sardinien - Den Osten erwandern

Dr. Rolf Jansen
Reisezeitraum: Donnerstag, 17.04.2014 bis Samstag, 26.04.2014
Höchstteilnehmerzahl: 15
Veranstalter: Reisebüro Schlagheck, Coesfeld
Ein Informationsblatt mit einer ausführlichen Reisebeschreibung erscheint im Herbst 2013.

Sardinien ist für deutsche Urlauber weitgehend unbekannt; so gilt es, diese traumhaft schöne Insel im Mittelmeer näher kennen zu lernen. Natur und (Alltags-)Kultur wollen wir von unseren beiden Standorthotels direkt an der Ostküste wandernd erschließen. Der "kleine" Kontinent Sardinien ist zu groß, um bei unserer Wanderreise alles zu sehen; so erkunden wir die Berg- und Strandwelt im Osten und durchstreifen von der Gemeinden Cala Gonone und Santa Maria Navarrese ausgehend die Regionen Barbagia mit dem Supramonte-Gebirge und die vorgelagerten Küstenregionen.

Die Insel Sardinien hat sich ihre Seele bewahrt - und die wollen wir auf langsamer und bedachtsamer Wanderschaft suchen! Vor Ort zeigen uns unsere deutsche Wanderführerin Sandra und ihr sardischer Mann Franco auf vielfältige Weise ihre liebenswerte Heimat - ein "gediegenes" Projekt in einer kleinen Gruppe. Am Ostersonntag werden wir auch an einer "besonderen" Osterprozession und -messe teilnehmen.
Die einzelnen Tagestouren sind mittel bis leicht. Für diese Wanderungen auf Sardinien benötigen Sie unbedingt Knöchel hohe (!) Berg-Trecking-Schuhe mit Profilsohle; Turn-/Halbschuhe reichen nicht! Unterwegs tragen Sie den Tagesbedarf im persönlichen Tagespack.
Ein Informationsblatt mit einer ausführlichen Reisebeschreibung erscheint im Herbst 2013 - bitte mit der Anmeldekarte anfordern.

**29200 F**
**Toskana**

**10-tägige Bus-Studienreise**

## Toskanische Impressionen

Ulrich Kaspar
Reisezeitraum:
Sonntag, 05.10.2014 bis Dienstag, 14.10.2014
Reisepreis 1369,00 € pro Person im DZ
EZ-Zuschlag: 145,00 €
Veranstalter: CTS Gruppen- und Studienreisen, Lemgo

Leistungen: Fahrt im Schlafsesselreisebus, eigener Bus für alle im Programmverlauf angegebenen Ausflüge inkl. Straßen-, Einfahrts- und Parkgebühren, 2x Zwischenübernachtung in der Schweiz, 7x Übernachtung im **** Hotel, 7x Frühstücksbüfett, 7x Abendessen im Hotel, deutschsprachige Reiseleitung, Stadtführung in Florenz, Stadtführung jeweils in Lucca, Siena, Volterra, 2x Mittagessen inkl. Getränke, 2x Abendessen inkl. Getränke, 1x Wein- und Olivenölprobe, Überfahrt von Piombino zur Insel Elba und zurück, CTS-Infomappe, Reiseführer, Reiserücktrittsversicherung, VHS-Reiseleitung.

Der Sonne entgegen - ins Sehnsuchtsland der Deutschen! Malerische Hügel, üppige Pinien, vielfältiges Kulturerbe, kunststrotzende Städte, ein Glas Chianti an einem sonnigen Abend - wer gerät bei dem Gedanken an die Toskana nicht ins Schwärmen?
Da ist zunächst Florenz, Renaissancestadt, Hauptstadt der Toskana, Stadt der Medici, mit ihren einzigartigen Bauwerken: dem Kloster San Marco, dem Dom mit der imposanten Kuppel - dem Wunderwerk Brunelleschis - dem Haus Dantes und dem berühmten Ponte Vecchio. Dann die "Cinque Terre" an der Riviera del Levante mit ihrem mediterranen Charme, die Sie auf einer kombinierten Bahn-/Schiffsfahrt kennen lernen. Unsere nächsten Etappenziele sind Pisa, einst Zentrum einer Seerepublik, mit seinem Schiefen Turm, und die Etruskerstadt Lucca mit ihrer gut erhaltenen Stadtmauer - bei Abrundung dieses Tages durch eine Weinprobe in der idyllisch gelegenen Fattoria "Il Poggio". Eine Wein- und Olivenölprobe erwartet Sie auch am nächsten Tag nach dem Besuch von Siena mit seinem gotischen Dom und der Piazza del Campo mit dem 102 m hohen Rathausturm, einem der schönsten Plätze der Welt. Am Tag danach die Rundfahrt auf der Insel Elba mit der Villa Napoleons I., schließlich die Exkursion nach Volterra mit atemberaubendem Blick auf eine bezaubernde Hügellandschaft. Am Abschlussabend ein Menü mit typischen toskanischen Spezialitäten.
Und nicht zuletzt: Standort für unsere Reise wird der elegante Kurort Montecatini Terme sein - im Herzen der Toskana und damit idealer Ausgangspunkt für die Exkursionen in die Umgebung. Die Toskana: vom "Land, wo die Zitronen blühn" Goethes bis hin zur "Toskana-Theraphie" des modernen Autors Robert Gernhardt immer wieder Inspiration für Lyrik und Prosa, Auslöserin eines arkadischen Lebensgefühls! Lassen Sie sich davon verzaubern!

**Ulrich Kaspar**
Reiseleiter

**Einladung zum Informationsvortrag**

**Indien**

**am Mittwoch, 25.09.2013, 18:30 Uhr**

im Ausschussraum der Burg Lüdinghausen.
Der Eintritt ist frei.
Eine Anmeldung ist erforderlich unter 02591 926-346.

**29201 F**
**Indien**

**16-tägige Flug-Bus-Studienreise**

## Indien von seiner schönsten Seite

**Farbenprächtiges Rajasthan mit Delhi und Agra**

Hanne Bünder
Reisetermin: Sa., 11.01.2014 - Sa., 25. 01.2014
Reisepreis: 2679,00 € pro Person im DZ
EZ-Zuschlag: 712,00 €
Reiseveranstalter: Thomas Drosdol, Gladbeck

Leistungen: Bustransfer Lüdinghausen-Airport, Hin- und Rückflug Düsseldorf-Delhi-Düsseldorf, 12x Übernachtung in ausgesuchten Hotels der gehobenen Mittelklasse, 12x Halbpension, 1x zusätzliches Frühstück am Ankunftstag, 1x zusätzliches Abendessen am Abreisetag, qualifizierter, Deutsch sprechender Reiseleiter vor Ort, Transfers vor Ort im klimatisierten Reisebus, ausführliches Besichtigungsprogramm, 2x Besuch des Taj Mahal, Elefantenritt bzw. Jeepfahrt zum Fort Amber, Bootfahrt auf dem Pichola-See, 1 Maco Polo Reiseführer pro Zimmer, Visakosten, Gruppentrinkgelder für Busfahrer und örtliche Reiseleiter, VHS-Reiseleitung.

"Namaste" freuen Sie sich bei dieser Studienreise nach Indien auf die Glanzlichter des Nordens zwischen Taj Mahal, faszinierenden Hindu-Tempeln und dem Palast der Winde. Erleben Sie mit uns prunkvolle Maharadschapaläste und stolze Festungen, die vor unseren Augen im Sand der Wüste flimmern.; Erinnerungen an Karawanenstraßen und die mächtigen Mogulherrscher. - Frauen in kunterbunten Saris und zahllose fremde Geräusche und Gerüche. Doch die Märchenwelt Rajasthans ist nur Kulisse für die quirlige Gegenwart Indiens mit über eine Milliarde Einwohner. Indiens Herz schlägt in der nördlichen Hälfte des Subkontinents. Machen Sie sich vertraut mit der großen Geschichte des Landes und mit dem modernen Indien, sodass diese Reise ein unvergessliches Erlebnis wird.

Bei dieser Reise handelt es sich um eine Kooperation mit der VHS Gladbeck und VHS Dorsten.
Ausführliche Informationen zur Reise erhalten Sie ab sofort in allen Geschäftsstellen des VHS-Kreises (Tel. 02591/926-346).

**29202 F**
**Kuba**

**15 tägige Flug-Studienreise**
## Kuba
**Kultur, Geschichte und Lebensfreude**
**Rundreise im Westen Kubas**
Mechtild Beike
Reisezeitraum: 23.01. bis 06.02.2014
Reisepreis ab 15 TN: 2998,00 €
Reisepreis ab 20 TN: 2878,00 €
EZ-Zuschlag: 240,00 €
Veranstalter: Reisebüro Rieckmeyer, Münster

Leistungen: Rail&Fly-Ticket für Transfer zum Flughafen und zurück, Nonstop Hin- und Rückflug mit Air Berlin Düsseldorf-Varadero-Düsseldorf, 14x Übernachtungen in landestypischen ***- und **** Hotels, 14x Frühstück, 12x Abendessen, 3x Mittagessen, 4x All-Inclusive, alle Transfers im eigenen Bus, deutschsprachige Reiseleitung vor Ort, Eintrittsgelder gemäß des vorgesehenen Besichtigungsprogramms, Touristenkarte, Reiserücktrittskostenversicherung, VHS-Reiseleitung.

Kuba ist eine Insel voller Leidenschaft, Lebensfreude, Musik und Tanz. Ebenso beeindruckend ist die Geschichte des Landes und das Modell des tropischen Sozialismus, das sich langsam zu wandeln scheint.
Freuen Sie sich auf eine Reise, die Sie zu den schönsten Landschaften und Städten des Westens sowie Zentralkubas führt. Sie beginnen in Havanna und lernen die zum Weltkulturerbe erklärte Altstadt kennen. Die Entdeckungstour bringt Sie zu den spannendsten Sehenswürdigkeiten dieser außergewöhnlich faszinierenden Metropole. Daneben erhalten Sie einen authentischen Eindruck vom Alltagsleben in einem der ärmeren Stadtteile Havannas und sind zu Gast beim Künstlerprojekt Muraleando. Weiterhin besuchen Sie die alten Kolonialstädte Cienfuegos und Trinidad, die mit ihren prachtvollen Gebäuden einen unvergleichbaren Charme verbreiten.
Einen ersten Eindruck von den landschaftlichen Schönheiten erhalten Sie in der westlich von Havanna gelegenen Sierra del Rosario. Dort besichtigen Sie eine Kaffeeplantage und ein ökologisches Modellprojekt im Biosphärenreservat von Las Terrazas. Ebenso beeindruckend ist das äußerst reizvolle Tabakanbaugebiet Vinales, wo angeblich der beste Tabak der Welt wächst. Beim Besuch einer Tabakplantage erfahren Sie mehr darüber. Weiter östlich fahren Sie durch das Hauptanbaugebiet des Zuckerrohrs und der Zitrusplantagen in die wildromantische Sierra del Escambray. Während einer leichten Wanderung tauchen Sie in die üppige tropische Vegetation dieser Mittelgebirgslandschaft ein. Nicht weit von hier befindet sich außerdem das größte Naturreservat Kubas, die Halbinsel Zapata. Bei einer Bootstour, die Sie auf Kanälen durch Mangrovenwälder und Dschungeldickicht führt, erkunden Sie diese faszinierende Gegend. Weiter geht es zur geschichtsträchtigen Schweinebucht. Und in der Provinzhauptstadt Santa Clara begeben Sie sich ebenfalls auf Spuren der kubanischen Revolution, denn Che Guevara wird dort ganz besonders verehrt.
Zum Abschluss der Reise dürfen Sie am traumhaften Strand von Varadero entspannen.
Eine detaillierte Reisebeschreibung liegt ab sofort in allen Geschäftsstellen der VHS für Sie bereit. Gerne schicken wir Ihnen den Flyer zur Reise zu, rufen Sie uns einfach an: Tel. 02591 926-346

Einführungsveranstaltung: Donnerstag, 19. September, 18.00 Uhr
Neben einem kurzen bebilderten Einführung über West- und Zentralkuba steht der konkrete Verlauf der Reise im Mittelpunkt der Veranstaltung. Außerdem werden zahlreiche praktische Tipps für eine Reise nach Kuba gegeben. Siehe auch Seite ...

**Mechtild Beike**
Reiseleiterin

Drei Länder-Studienreise 2014

## Das ursprüngliche Afrika

Termin: 11. bis 24. Juni 2014

Unser langjähriger Reiseleiter Rainer Voß verabschiedet sich von seinen Reisegästen mit einer besonderen Reise, die im Juni 2014 ins ursprüngliche Afrika führt.
Die Reise führt in die Namibwüste, dann über Windhoek, später entlang des Okavango, quer durch den Caprivistreifen in den Chobe Nationalpark in Botswana mit der größten Elefantenpopulation Afrikas. Als Abschluss erleben Sie in Simbabwe das Weltwunder der Viktoriawasserfälle.

Auskünfte erteilt der Reiseleiter unter der Telefon-Nr.: 02591 6574 oder unter E-Mail: ingeundrainer@aol.com.

Ein detaillierter Reiseflyer liegt vor und kann bei Herrn Voß bestellt werden.

**29203 F**
**Peru**

**Flug-Studienreise**
## Peru

Hanne Bünder
Voraussichtlicher Reisetermin:
Frühsommer 2014
Voraussichtliche Reisedauer: ca. 12 Tage
Der Reisepreis liegt noch nicht vor.

Bei Peru denken viele zuerst an Machu Picchu - der verlassenen Inkafestung - dabei gibt es in diesem Land soviel mehr zu sehen. Peru, das drittgrößte Land Südamerikas ist allein schon seiner Natur wegen einzigartig. Die heutigen Bewohner Perus können auf eine Jahrtausende alte Kultur zurückblicken, die mit dem Inka Reich ihren Höhepunkt erreichte. Auf eine spanische Kolonialzeit folgte eine Phase des wirtschaftlichen und politischen Wandels, in der sich Peru zu einem demokratischen Staat entwickelt hat. Die Republik lässt sich geografisch in drei Teile gliedern: das gewaltige Spektrum der Naturräume Perus reicht von der wüstenhaften Küstenebene, die von fruchtbaren Flussoasen unterbrochen wird, über die eindrucksvolle Hochgebirgslandschaft der Anden mit ihren Bergseen und fruchtbaren Hochtälern bis zu den endlosen Weiten des Amazonastieflandes, das eine unvergleichbare Flora und Fauna beheimatet. Entdecken Sie mit uns dieses unvergleichbare Land.
Doch nicht zu unterschätzen ist bei dieser Reise die Auswirkungen der ungewohnten Höhe im Bergland über 3.000 m z.B. in Cusco, Machu Picchu und am Titicaca-See. Deshalb ist vor Beginn der Reise ein ärztliches Gespräch sehr wichtig!
Sollten Sie Interesse an dieser Studienreise haben, melden Sie sich bereits jetzt unverbindlich an! Tel. 02591 926-346. Sobald uns nähere Informationen zur Reise vorliegen, werden wir diese unverzüglich an Sie weiterleiten.

## Anmelde- und Teilnahmehinweise

**Anmeldung und Gebühren**
Für den gesamten VHS-Kreis gilt ein einheitliches Anmeldeverfahren, das mit der Anmeldung gleichzeitig die Entrichtung der Kursgebühr koppelt.
Die erforderliche schriftliche Anmeldung ist in jeder Geschäftsstelle des VHS-Kreises möglich. Anmeldekarten finden Sie auf der letzten Seite dieses Programmheftes. Anmel-dungen über das Internet sind ebenfalls möglich. Telefonische Anmeldungen können leider nicht berücksichtigt werden.
Melden Sie sich frühzeitig vor Kursbeginn an.
Mit der Abgabe der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der jeweils angegebenen Kursgebühr. Bitte erteilen Sie bei der Anmeldung eine einmalige Einzugsermächtigung in Höhe der Kursgebühr. Abgebucht wird der Betrag erst nach Beginn der Kurse. Das Abbuchungsverfahren ist für Sie praktisch. Die Kursgebühr wird mit dem Kursbeginn fällig.
Bitte füllen Sie die Anmeldekarte sorgfältig aus, insbesondere Bankleitzahl, Kontonummer, und – sofern abweichend vom Teilnehmer – auch den Konto-Inhaber. Fehlerhafte Angaben bei der Abbuchung werden uns von den Banken zurzeit mit 3,00 € in Rechnung gestellt. Diese Kosten müssen wir Ihnen dann zusammen mit der Teilnehmergebühr erneut berechnen. Bei Kursen und Arbeitsgemeinschaften, bei denen Materialien benötigt werden, ist von den Teilnehmern eine Umlage zu zahlen, die der Höhe der tatsächlichen Kosten entspricht.

**Gebührenermäßigung**
Leistungsempfänger nach SGB II (Arbeitslosengeld II), SGB III (Arbeitslosengeld I), SGB XII (Sozialhilfe) oder nach dem Asylbewerberleistungsgesetz sowie deren Familienange-hörigen, die über kein eigenes Einkommen verfügen, erhalten auf Antrag (siehe Anmeldekarte) Kursgebührenermäßigung (50 %). Der Antrag ist formlos unter Beifügung ent-sprechender Nachweise des Arbeits- bzw. Sozialamtes in der VHS-Geschäftsstelle bei der Anmeldung zu stellen. Später eingehende Ermäßigungsanträge können nicht be-rücksichtigt werden. In diesem Fall wird die volle Kursgebühr fällig. Nach Abbuchung der Kursgebühr ist eine Ermäßigung ebenfalls nicht mehr möglich. Kurse, die entsprechend gekennzeichnet sind, können nicht ermäßigt werden. Zusatzgebühren, z. B. Nutzungsgebühren für EDV-Anlagen, Kosten für Seminarunterlagen, Lebensmittelumlagen bei Kochkursen, Materialkosten werden nicht ermäßigt. Auch bei Exkursionen und Studienfahrten wird keine Ermäßigung gewährt.
Sofern Sie eine Gebührenermäßigung beantragen möchten, informiert Sie die VHS auf Anfrage gerne, welche Gebühr von Ihnen tatsächlich zu zahlen ist.

**Abmeldung**
Eine Abmeldung, die auch von der Zahlung der Kursgebühr befreit, muss spätestens acht Tage vor der ersten Zusammenkunft schriftlich der Geschäftsstelle der Volkshoch-schule vorliegen. Abmeldungen, die gegenüber den jeweiligen Kursleitern ausgesprochen werden, können nicht berücksichtigt werden und befreien somit nicht von der Zahlungs-pflicht der Kursgebühren. Wird ein Kurs nicht bzw. nicht regelmäßig besucht oder vorzeitig abgebrochen, besteht kein Anspruch auf Gebührenerstattung. Bei Studienfahrten, Exkursionen, etc. gelten gesonderte Fristen.

**Bestätigungen**
Wir verschicken keine An- oder Abmeldebestätigungen. Jedoch bieten wir Ihnen einen besonderen Service: Kurz vor Kursbeginn schicken wir Ihnen in der Regel eine Erinne-rungskarte. Allerdings: Auch ohne diese Erinnerungskarte bleibt Ihre Anmeldung verbindlich und Ihre Zahlungspflicht für die volle Kursgebühr bestehen

**Kursdurchführung**
An gesetzlichen Feiertagen und während der Schulferien finden grds. keine Veranstaltungen statt. Programmänderungen, -erweiterungen und Terminverschiebungen können sich ergeben; beachten Sie deshalb bitte die Hinweise in der Tagespresse.
Über einen behindertengerechten Zugang der Veranstaltungsorte informiert die jeweilige VHS-Geschäftsstelle.

**Auskünfte**
Auskünfte zu pädagogischen Fragen und zur Weiterbildung können bei den pädagogischen Mitarbeitern eingeholt werden.

**Haftung**
Die VHS haftet nicht für Verlustschäden.

ISO 9001:2008
DEKRA Certification
DEKRA
zertifiziert
Qualitätsmanagement
Wir sind zertifiziert
Regelmäßige freiwillige
Überwachung nach ISO 9001:2008

**A**
Aqua-Fitness..... 34, 35, 36
Astronomie..... 22
Autogenes Training..... 26, 27
Ayur-Veda..... 26

**B**
Badminton..... 45
Bal-Folk..... 48
Bauen..... 5
Behindertensport..... 45
Beton..... 20, 21
Bilanzen..... 63
Bildbearbeitung..... 67, 68
Biodanza..... 47
Body-Forming..... 41, 43
Bogenschießen..... 46
Brainwalking..... 36
Brasil Walking..... 36

**C**
Chinesisch..... 61
Christo ..... 11
Computer-Einführung..... 65

**D**
Deutsch als Fremdsprache..... 53
Dia-Vorträge..... 10
Disco-Fox..... 48
Drucke und Grafiken..... 14

**E**
EDV-Kurse..... 65, 66, 67
EFT..... 30
Einbürgerung..... 5
Einkommensteuer..... 6, 7
Englisch..... 54, 55, 56, 57
Erbrecht/Testament..... 6
Excel..... 66, 67
Existenzgründung..... 63

**F**
Feldenkrais..... 31, 32
Fingerfood..... 50
Fischgerichte..... 50
Fotografie..... 23, 24, 68
Französisch..... 57, 58, 59

**G**
Garten..... 24
Geologie/Fossilien..... 8, 9
Geselliges Tanzen..... 49
Gesellschaftstanz..... 48
Gesunde Ernährung..... 49
Gewürze..... 51
Gitarre..... 12, 13
Goldschmiedetechnik..... 19
Gymnastik..... 37, 38, 39

**H**
Hackfleisch-Gerichte..... 50
Hallenspiele..... 45
Heizsysteme..... 5
Homöopathische Hausapotheke..... 26
Hunde..... 24

**I**
Internet..... 65
Italienisch..... 59
Italienische Küche..... 51

**J**
Jazzdance..... 47

**K**
Kindertanz..... 47
Kinderturnen..... 37
Klassische Musik..... 12
Kochen Männer..... 50
Kochkurse..... 49, 50, 51
Künstlerpaare..... 11, 12
Kürbisgerichte..... 50, 51

**M**
Macke, Gaugin und andere..... 11
Malen..... 14, 15, 16, 17, 18
Mosaik..... 20
Motorflug..... 22
Mundharmonika..... 13
Muskelaufbautraining..... 30, 39
Muskelentspannung..... 31

**N**
Nähen..... 18
Niederländisch..... 61
Nordic Walking..... 36, 37
Norwegisch..... 62
Notebook..... 66

**O**
Ofengerichte..... 50
Office..... 67
Osteopathie..... 31
Osteoporose..... 34
Outlook..... 67

**P**
Pasta..... 50
Persönlichkeitsbildung..... 8
Pflegefall..... 6
Pilates..... 29, 32
Portugiesisch..... 62
Porzellanpuppen..... 20
PowerPoint..... 67
Problemzonen-Gymnastik..... 41
Projektfinanzierung..... 4, 5
Psychotherapie, alternativ..... 25

**Q**
Qi Gong..... 29, 30

**R**
Rhetorik/Kommunikation..... 7
Römerküche..... 51

**S**
Salsa..... 47
Saunabaden..... 34
Säure-Basen-Haushalt..... 26
Schminken..... 19
Schnelle Küche..... 50
Schreibwerkstatt..... 12
Schrottplastiken..... 21
Segelfliegen..... 22
Spanisch..... 59, 60, 61
Spanische Küche..... 51
Sportbootführerschein..... 22
Stoffdruck..... 18
Stressbewältigung..... 26

**T**
Tai Ji Quan..... 30
Tanzkurse..... 47, 48, 49
Tastschreiben..... 64, 65
Tennis..... 45, 46
The Work..... 25, 26
Töpfern..... 19, 20
Türschilder..... 21

**V**
Veeh-Harfe..... 13
Vegane Ernährung..... 49
Verkehrssicherheit..... 22, 23
Vorspeisen..... 51

**W**
Walking..... 36
Web-Design..... 67
Weinseminare..... 51
Westf. Geschichte..... 8
Wirbelsäulengymnastik..... 32, 33
Word..... 65, 66

**Y**
Yoga..... 27, 28, 29

**Z**
Zaubern..... 21
Zumba(R)..... 46, 47

## Ihre Notizen